

# こらぼ collaboration



2020.1.1 VOL.61

●発行日:2020年(令和2年)1月1日

●企画・編集・発行:(株)シー・アール・シー アド本部

本誌の一部または全部を著作権法の定める範囲を超え、無断で複写、転載することを禁じます。

## 今月の表紙



「冬を彩る」

冬の街は人がほとんどおらず、寂しい感じがしますが、冬ならではの景色を楽しむこともできます。

雪の日には防寒対策をしっかり整え、街歩きも良いものです。白く染まる花壇に、赤やピンクの鮮やかな花を発見! 花が少ない冬に、元気に咲いてくれるシクラメンです。

シクラメンは初冬から春まで咲く寒さに強い花。これほど華やかに咲く冬の花は少なく、ハート型の葉っぱもかわいいです。

今年も皆様にとって華やかな一年でありますように!

## PHOTOGRAPHER PROFILE

### 呉雪陽 (ごせつよう)

1974年 中国ハルビン市生まれ

1994年 来日

2000年 九州産業大学芸術学部写真学科卒業

2002年 九州産業大学大学院芸術研究科修士課程修了

2002年4月 株式会社シー・アール・シーに入社 現在に至る

コニカフォトプレミオ入賞(2000~2001年度)

日本カメラ賞受賞 市民写真コンテスト「博多地撮り」展(2001年2月)

第4回三木淳賞受賞 ニコンサロンJuna21写真展年度賞(2001年度)

写真展に「中国・張祥村の夢」(東京新宿コニカプラザ)、2人展「温もり」(福岡富士フォトギャラリー)、「氷上の花火」(2001年、新宿ニコンサロン)などがあつた。現在、CRCグループホームページ上に『呉雪陽 写真館』を公開中。

<http://www.crc-group.co.jp/crcgroup/photo/>

## 特集 アレルギー アレルギーについて知ろう!

2

検査のはなし

Viewアレルギー 39

簡単な検査のはなし・33

ラテックスアレルギーについて教えてください。

8

脳を活性化!

指先運動⑫

知って安心 保険

9

海外旅行先でのトラブルに備える

からだにいいことアレコレ

10

尿漏れ対策

季節の健康食・33

11

牡蠣

ちょっと気になる水と食と大気のはなし

12

生食用牡蠣

働くための元気づくり

14 健康づくり 栄養と健康(9)

HOROSCOPE 1月~3月の健康運

16

脳だめし あなたは何問できる?



## おすすめの1冊

2019年のノーベル化学賞を受賞した吉野彰氏の「化学への興味を持つ原点」となった運命の1冊として注目を浴びました。

「この宇宙をまんべんなく支配するもろもろの法則のうちで、ロウソクが見せてくれる現象にかかわりをもたないものは一つもないといってよいくらいです」。ロンドンの貧しい鍛冶屋の家に生まれたファラデーは、1本のロウソクを用いて科学と自然、人間との深い交わりを伝えようとしています。子供たちへの慈愛に満ちた語りど鮮やかな実験の数々は、科学の面白さ、そして人類の未来をも照らした一冊です。



角川文庫 本体520円(税別)

ファラデー(著) 三石巖(翻訳)

ロウソクの科学

# アレルギー

# アレルギーについて知ろう！

我が国において、乳幼児から高齢者まで国民の約2人に1人が何らかのアレルギー疾患を有しているといわれています。近年の生活様式や環境が大きく変化し、急速にアレルギー疾患患者が増加しています。

## アレルギーとは

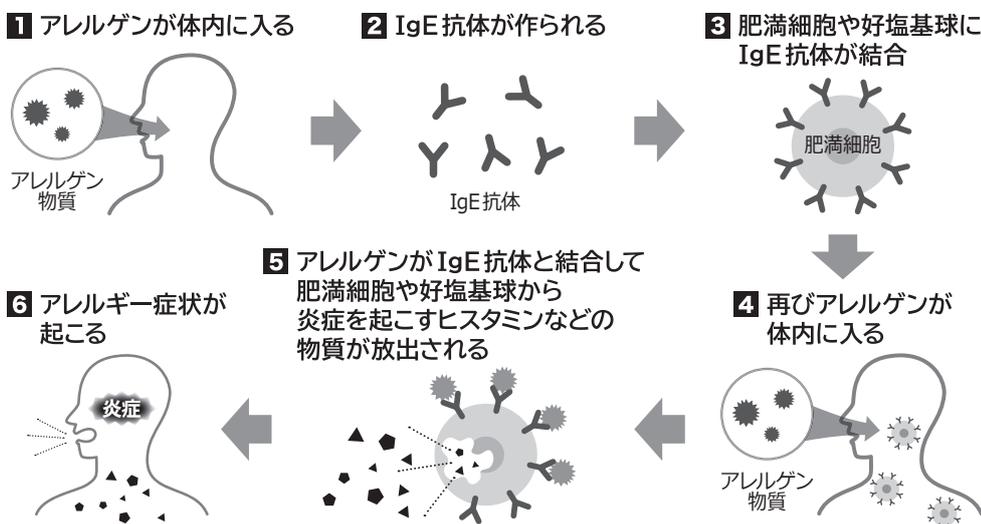
私たちの体には、自分の体の成分と違うものが外から入ってくると、異物と認識して攻撃し、排除する「免疫」という機能が備わっています。免疫は、細菌やウイルスから体を守ってくれる大切な仕組みです。

ところが、時としてこの免疫が過剰に働き、通常は害のない食べ物やホコリ、花粉など今まで反応してしまうことがあります。そして、このことがかえって体に害を起こしてしまいます。これがアレルギー反応です。このアレルギー反応を起こす原因物質のことを、アレルゲンといいます。

アレルゲンが呼吸や食事、皮膚の接触などによって体内に入ると、IgE抗体が作られます。このIgE抗体は、肥満細胞(マスト細胞)や好塩基球と呼ばれる白血球の一種が持つ受容体に結合します。最初の接触によりアレルゲンに感作されて過敏になりますが、この段階ではアレルギー症状は起こりません。その後、再度アレルゲンに接すると、表面にIgE抗体を持つ好塩基球と肥満細胞は、ヒスタミン、プロスタグランジン、ロイコトリエンのような化学物質を放出し、周囲の組織に炎症を起こします。それにより、くしゃみや鼻水などの症状が出ます。

アレルギーを起こす原因物質は主に食物アレルゲン、花粉アレルゲン、環境アレルゲンがありますが、他にも金属や繊維、化粧品、薬が原因となる場合もあります。

### アレルギー発症の仕組み



さまざまなアレルギー

◆主な食物性アレルギー



〈表示推奨〉

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

◆主な吸入性アレルギー



◆主な接触性アレルギー



わが国の取り組み

アレルギー疾患が増加している原因として、戦後の日本人の生活様式や環境が大きく変化したことがあげられます。住宅は通気性のよい住まいからマンションのような気密性や断熱性の高いものへと変化したことで、昔に比べるとダニが異常発生するようになりました。

アレルギー疾患の患者が増加する中、厚生労働省は2014年6月に「アレルギー疾患対策基本法」を成立。この法律において、アレルギー疾患とは、気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、花粉症、食物アレルギーの6疾患であり、国や地方自治体が対策に取り組むことを規定しています。しかし実際には、「6疾患すべて」で何らかの対策を行っている自治体は10%、「1疾患」では41%、「2疾患」は5%、「何も取っていない」は38%という調査結果が発表されていません。疾患別では食物アレルギーで対策をとる自治体が42%で、アトピー性皮膚炎は13%、花粉症やアレルギー性結膜炎は10%未満にとどまっています。

こうした現状を受け、2017年3月に「アレルギー疾患対策の推進に関する基本的な指

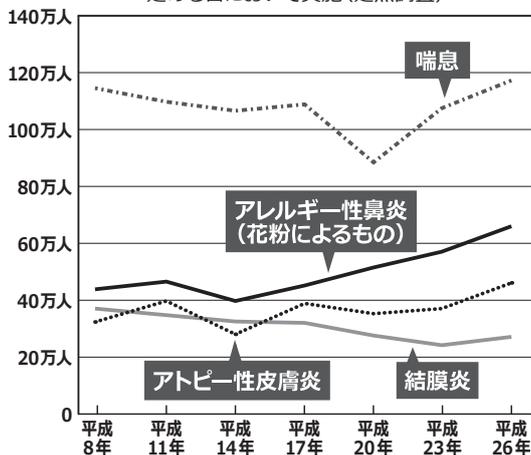
針」を策定しました。

具体的な対策としては、地域ごとに専門的な治療を行う拠点病院の整備や、患者の相談支援にあたる体制の充実などを盛り込んでいます。また、アレルギー疾患のある人が、科学的根拠に基づかない治療によって症状を悪化させるケースがあるため、インターネットなどを通じて適切な情報の提供をはかることを強調しています。

その他、特定のアレルギー体質をもつ方の健康危害の発生を防止する観点から、食品表示法(2015年4月改定)に基づき、容器包装された加工食品などに特定原材料(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)を使用した旨の表示を義務づけています。(上図参照)

アレルギー疾患推計患者数の年次推移

調査時期：10月中旬の3日間のうち医療施設ごとに定める日において実施(定点調査)

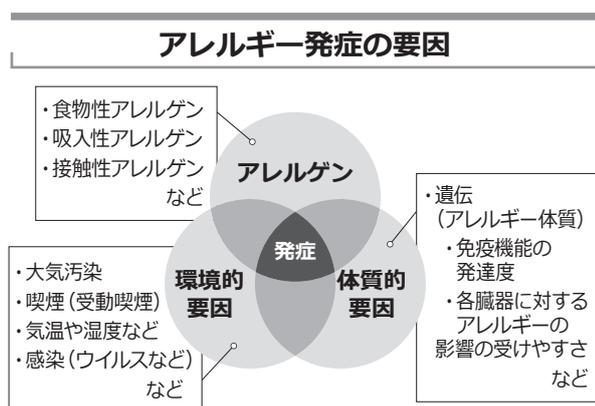


参照：厚生労働省が発表した「アレルギー疾患の現状等」より

# アレルギー疾患要因

アレルギー疾患は自身の体質的要因と環境的要因が複雑にからみあい、発症していくものと考えられています。

子どもがアレルギー体質になる要因に、遺伝があげられます。両親がアレルギー疾患でない場合、その子どもがアレルギーを発症する確率は約10%であるのに対し、両親のどちらかがアレルギーを持っている場合は20%、両親ともにアレルギーを持っている場



## アレルギーチェック

- 決まった季節に目のかゆみや充血、くしゃみ、鼻水が出る
- 掃除や衣替えなどをすると、目のかゆみやくしゃみ、鼻水が出る
- 肌が乾燥しやすく、湿疹が出たり、肌が荒れたりする
- ちょっとした刺激で肌が赤くなりやすい
- 肘や膝の裏など、屈折部に湿疹が出る
- 食べ物を食べた後、お腹がいたくなったり、蕁麻疹が出たりする
- 果物や野菜を食べると、口の中や喉がピリピリ・イガイガする
- 嫌いではないが、食べられないものがある
- 息苦しい時がある(ゼイゼイ・ヒューヒュー)
- 咳が8週間以上続くことがある
- 家族にアレルギーの人がいる

上記の項目に、一つでも心当たりがある場合は、アレルギー疾患の可能性があります。症状を軽減するには、原因アレルギーを見つけることが大切です。

合は50%~60%といわれており、遺伝率が高いこととなります。ほかにも、子ども自身の免疫機能の発達度や各臓器のアレルギーの影響の受けやすさなど、成長に伴う体質的な要因もあります。生まれたばかりの子どもは、免疫系や臓器が未発達なので、成長に応じて影響を受けるアレルギーも変化していきます。次に、環境要因とは外部からの影響のことを指し、食べ物やハウスダストなどのアレルギーへの接触や、大気汚染、受動喫煙、ウイルス感染などがあります。成長するにつれ、子どもの食べるものが増えたり、行動範囲が室内から屋外に広がったりすることで、接触するアレルギーも拡大していきます。

# アレルギー検査

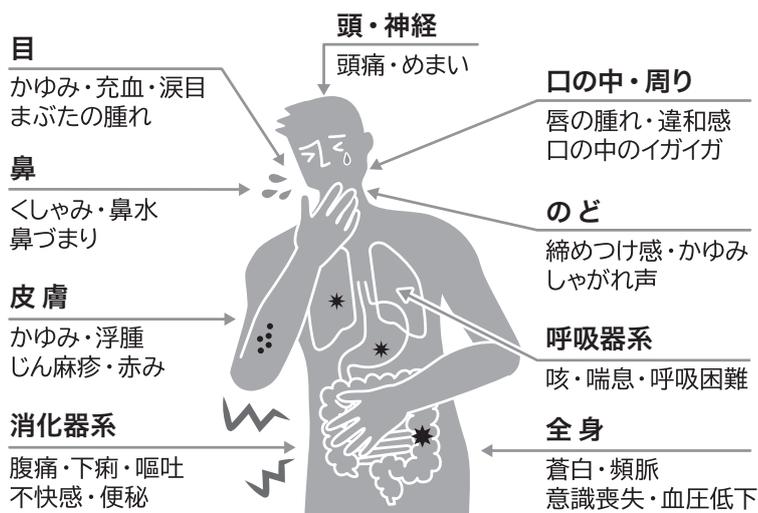
アレルギー疾患では、原因アレルギーを正確に特定することが重要です。そのため、血液検査や皮膚テストなど、さまざまなアレルギー検査が行われます。

現在、血液検査では200種類以上のアレルギーに対する特異IgE抗体を測定することができます。しかし、IgE抗体検査は原因の特定ではなく、原因となりやすいアレルギーへの感作を調べる検査です。最終的には原因と思われる食物や薬物、ダニ、花粉などを実際に摂取、投与することで、アレルギー症状が引き起こされるかどうかを確認する負荷試験が必要となります。

また、皮膚テストは直接アレルギーのエキスを1滴前腕部などに垂らして、専用のプリック針やスクラッチ針を使用して皮膚の表面に傷をつけ、皮膚のごく表面に水疱をつくるようにエキスを注射します。15分後に判定し、赤く腫れていれば陽性となります。

その他に遅発型アレルギー反応を見るパッチテストもあります。皮膚表面にアレルギーエキスのついたシールを貼りつけて48時間まで観察します。48時間後に貼ったシール部分が腫れていれば陽性です。

### アレルギー疾患のさまざまな症状



## 気管支ぜん息

ぜん息とは、一般的には気管支ぜん息のことをいいます。アレルギー反応などによって気管支の炎症が慢性化すると気道が狭くなり、刺激に対して過敏な状態となります。そのため、発作的に喘鳴（のどがゼイゼイ鳴ること）や咳、

呼吸困難を起こし、時には死に至ることもある病気です。アレルギーの原因が特定できるアトピー型と、それ以外の非アトピー型に大別され、小児ぜん息の多くはアトピー型であると考えられています。

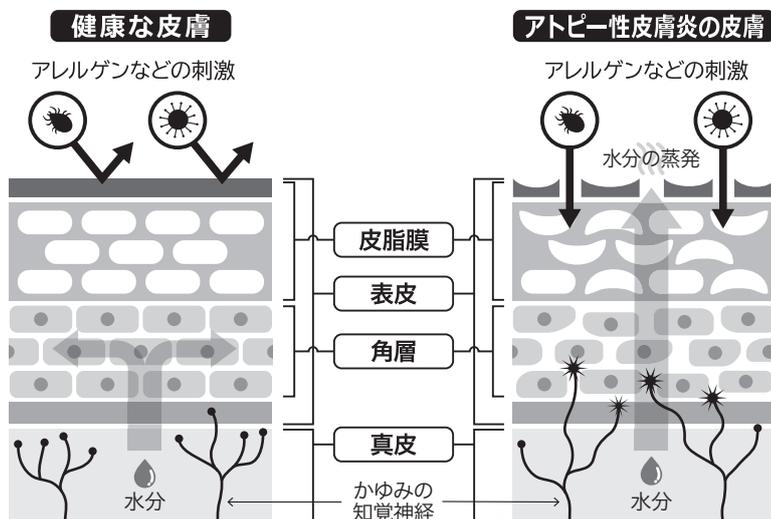
受動喫煙はぜん息を発症させる大きな要因であり、症状を悪化させ発作を誘発します。小児期や学童期はもちろん、母親の胎内にいる期間の受動喫煙はさらにぜん息の発症リスクを高めるとされています。ぜん息患者本人が能動的に喫煙をすることは、多くの場合困難を伴うためデータとして現れにくい面があります。受動喫煙は成人の場合にも重大な危険因子です。職場はもとより、公共の場所などで日常遭遇するわずかな受動喫煙にさらされたのが引き金となり、発作が起こる場合もあります。

## アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、アレルギー疾患の一つで、痒みを伴い慢性的に経過する皮膚炎です。もともとアレルギーを起こしやすい体質の人や、皮膚のバリア機能が弱い人に多く見られます。

アトピー性皮膚炎の症状としては、「かゆみ

### 健康な皮膚とアトピー性皮膚炎の皮膚



がある「特徴的な湿疹と分布」「繰り返す」という3つがあげられ、一般的に6カ月以上続く、慢性と判断します。

アトピー性皮膚炎の原因には、アトピー素因やバリア機能が低下している皮膚状態などの「体質的要因」と、アレルギー症状を起こす物質（アレルギー）や皮膚への外部刺激などの「環境的要因」があります。体質的要因と環境的要因が重なったときに、皮膚炎の症状があらわれると考えられます。

## アレルギー性結膜炎

アレルギー性結膜炎とは、目の表面に花粉などのアレルギーが付着して、結膜（まぶたの裏側から白目を覆っている薄い粘膜）に炎症を起こす病気です。

アレルギー性結膜炎は、決まった季節だけに起こる季節性アレルギー性結膜炎と、季節とは関係ない通年性アレルギー性結膜炎に分けられます。

症状は、眼のかゆみが最も代表的ですが、そのほかにも充血や涙目、目やにが増える、眼がごろごろする（異物感）などがあげられます。



## アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状があらわれる疾患です。

通年性アレルギー性鼻炎の主な原因はハウスダストですが、中でも多いのはダニです。ダニ以外の原因では、真菌（カビ）や昆虫、ペットの毛などがあげられます。鼻の症状だけでなく、目のかゆみや涙目を伴うこともありま

## 花粉症

花粉症は、アレルギー性鼻炎のうち花粉によつて生じる季節性アレルギー性鼻炎を指します。

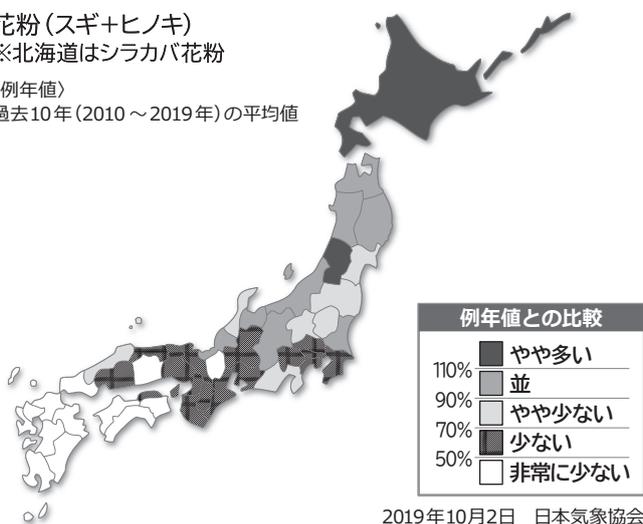
花粉が鼻に入ると、直後にくしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状が生じます。こうした症状は風邪と間違われやすいのですが、風邪は1週間程で治るのに対し、花粉症は花粉が飛散している間ずっと前述のような不快な症状が続き、サラサラとした水っぽい鼻水が出ます。また、眼のかゆみや異物感など、アレルギー性結膜炎の症状も高頻度に出現することも特徴です。症状が強いときは、鼻で吸収されなかつた花粉アレルギーが鼻から喉へ流れ、

喉のかゆみや咳を伴うこともあります。このほか、鼻づまりによる頭痛や、鼻の炎症反応による微熱、だるさ、顔のかゆみが出ることもあります。

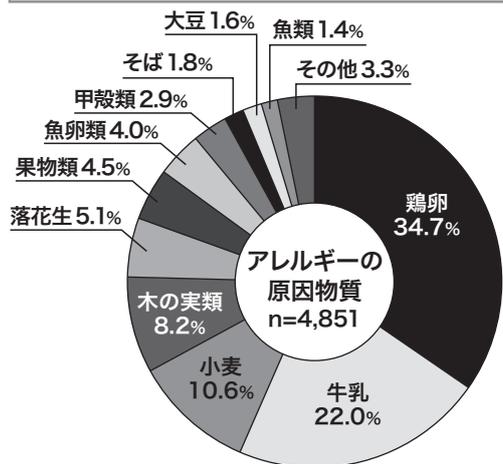
花粉症の発症状況は、各地方の植物の種類や花粉の数によつて異なります。わが国では、花粉症と言えばスギやヒノキがよく知られていますが、ほかにも約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。主なものに春から秋にかけてのカモガヤ、秋のブタクサ、ヨモギなどがあげられます。また、北海道では、シラカバによる花粉症が多いです。

### 2020年の花粉飛散量（例年比）

花粉（スギ+ヒノキ）  
※北海道はシラカバ花粉  
〈例年値〉  
過去10年（2010～2019年）の平均値



### 食物アレルギーの原因食物



参照:食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書  
注)構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

## 食物アレルギー

食物アレルギーとは、本来、体に害を与えない食べ物を異物と勘違いし、免疫反応が過敏に働いてしまう現象のことです。その結果、蕁麻疹や咳などが引き起こされます。ときにアナフィラキシーという重い症状が出ることもあるため、注意が必要です。

このアナフィラキシーによって、血圧の低下や意識障害などを引き起こし、場合によっては生命を脅かす危険な状態になることもあります。この生命に危険な状態をアナフィラキシーショックといいます。

### 検査のなし

#### View アレルギー 39

View アレルギー 39 は少量の採血でアレルギーに対する特異的 IgE 測定ができるアレルギー検査です。一回の採血で 39 項目のアレルゲンを一度に調べることができます。

アレルギー疾患において、原因となりやすいアレルゲンをバランスよく搭載し、問診などから被疑アレルゲンの推定が困難な例において、イムノキャップで定量的評価を行う前のスクリーニングとして有用です。

#### 〈吸入系、その他アレルゲン〉

ヤケヒョウヒダニ、ハウスダスト1、ネコ皮膚屑、イヌ皮膚屑、ガ、ゴキブリ、スギ、ヒノキ、ハンノキ(属)、シラカンバ(属)、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギ、オオアワガエリ、アルテルナリア(ススカビ)、アスペルギルス、カンジダ、マラセチア(属)、ラテックス

#### 〈食餌系アレルゲン〉

卵白、オボムコイド、ミルク、小麦、ピーナッツ、大豆、ソバ、ゴマ、米、エビ、カニ、キウイ、リンゴ、バナナ、マグロ、サケ、サバ、牛肉、鶏肉、豚肉

これらの検査は医療機関で受けることができます。詳しくは、かかりつけの先生にお尋ねください。

## アレルギー性疾患の治療

アレルギー性疾患を治療するには、原因アレルゲンを正確に特定することが重要です。なぜなら、原因アレルゲンとの接触が続けばアレルギー症状が慢性化して、治療が困難になってくるからです。原因アレルゲンを特定することで、注意しなければいけない季節や最小限除去しなければいけない食物などがわかり、生活への負担も軽減されます。

気管支ぜん息やアトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎では薬物療法と原因アレルゲンの除去と回避(セルフレ

ア)、食物アレルギーでは原因食物を食べないこと(食物除去)が原則となります。

治療法としてわが国では、アレルゲン免疫療法(減感作療法)が保険診療で行われています。アレルゲン免疫療法には、皮下注射による免疫療法と舌下免疫療法があり、原因アレルゲンを少しずつ投与することで体をアレルゲンに慣らし、アレルギー症状を和らげる治療法です。アレルゲン免疫療法の治療期間は3年以上と長いですが、根治できる可能性があります。スギ花粉症やダニアレルギーに対して、この治療法が行われています。

#### 〈参考資料〉

- 厚生労働省ウェブページ
- 独立国立成育医療研究センターウェブページ
- 独立行政法人 環境再生保全機構ウェブページ

## Q. ラテックスアレルギーについて教えてください。

**A.** ラテックスにはゴムの樹液を原料とする天然ゴムラテックスと石油を原料とする合成ゴムラテックスがあり、ラテックスアレルギーは天然ゴムラテックスによるアレルギー反応をさします。天然ゴムラテックスに少量含まれる蛋白質成分がアレルゲンとなり、残留している天然ゴム製品に接触することでアレルギー反応が起こります。

天然ゴムはゴム手袋や医療用カテーテルなどに多く使用されているため、医療従事者では多くみられ、特に最近では院内感染予防によりゴム手袋の使用頻度が高くなったため、罹患率が急速に上昇、有症率1.1～13.8%、ラテックス特異IgE抗体の陽性率1.4～34.5%と報告されています。さらにアトピー体質を持つ人は罹患するリスクが高くなります。

また、ラテックスアレルゲンと交差反応性のあるアボカド、バナナ、栗、キウイフルーツに対する食物アレルギーからラテックスアレルギーを発症する場合があります、逆にラテックスアレルギー患

者ではこれらの食物を摂取すると口腔アレルギーや重篤なアナフィラキシーを起こすことがあり、注意が必要です。

感作経路はゴム手袋では皮膚から、パウダー付き手袋では空中に浮遊したパウダーに付着したラテックス蛋白質を吸い込むことで呼吸器系から、カテーテルなど医療用具を頻回に使用する患者では接触する粘膜から感作される可能性があります。ラテックスアレルゲンに感作されると、アレルギー反応の程度に応じて痒み、じんましん、粘膜浮腫、喘息発作、アナフィラキシーを発症します。

予防策として、血液検査で特異IgE抗体を測定し、感作の程度を観察し、パウダーフリーのラテックス蛋白含有率の低いものを使用します。

なお、ゴム製品との接触で起こる接触性皮膚炎は化学薬品によるかぶれ(湿疹)によるもので、ラテックス特異IgE抗体は産生されません。

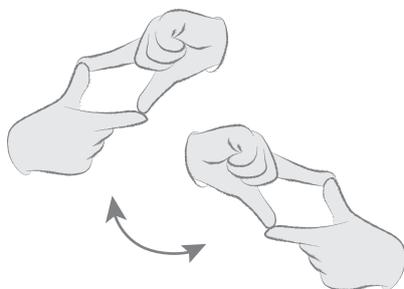
【参考】

アレルギー疾患診断・治療ガイドライン2010 日本アレルギー学会

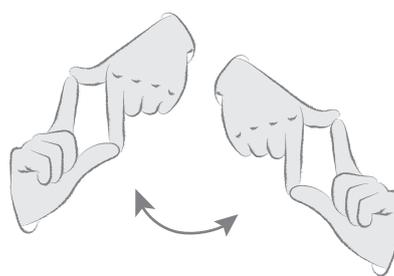
表. ラテックスアレルギーにおける食物アレルギーの原因食品

バナナ	トマト	アボカド	パパイヤ	キウイ	栗	ジャガイモ	メロン
							

### 脳を活性化！ 指先運動 ⑫



**1** 腕を肩の高さまであげ、親指と人差し指で横長の四角形をつくり、左右交互に入れ替える。



**2** 次に、縦長の四角形をつくり、左右交互に入れ替える。慣れてきたら、横長と縦長を交互に繰り返す。



**3** 一連の作業に慣れたら、手を握る動作を加えて四角形をつくるようにし、縦長、横長を繰り返す。

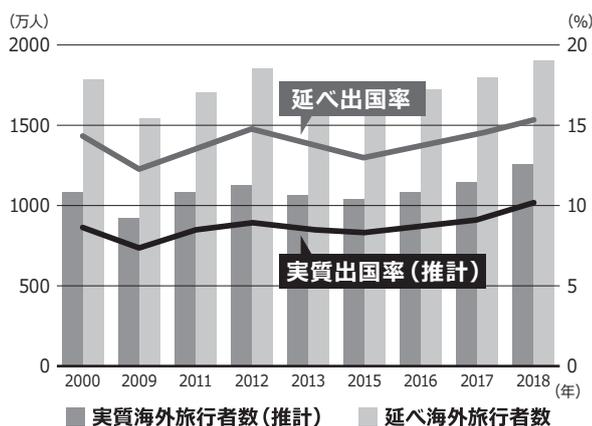
# 海外旅行先での

# トラブルに備える

海外旅行中に予期せぬ事故や病気にかかった時、高額な医療費を請求されることがあります。海外旅行にいかれる際は、海外旅行保険に加入することをおすすめします。

1964年に海外渡航が自由化され、半世紀以上になります。自由化当時の日本人海外旅行者数は約8000人でしたが、2012年には1800万人を超えました。その後、一時旅行者数は減少しましたが、2018年には過

延べ海外旅行者数と実質海外旅行者数(推計)の推移



参照: JTB 総合研究所「海外観光の現状2019」より

去最高の1895万人となりました。

旅行先別ではヨーロッパから東アジアへ大きくシフトしていますが、これは日本とアジアを結ぶLCC(格安航空会社)の普及や観光コスパ、ウェブ予約の簡便化などが考えられます。

海外は日本と比較し、医療費が非常に高額な場合が多く、通訳費や帰国のための搬送費など、日本では生じない費用も必要となります。万全の注意を払っても、事件や事故に巻き込まれたり、日本と異なる環境でのストレスや疲労から思いがけない病気がかかったりする可能性もあります。海外の医療事情は日本と大きく異なり、医療機関に対して、治療費の支払い能力の証明(海外旅行者の場合は海外旅行保険を契約していることなど)ができない場合は、治療を受けられないことがあります。

こうした予期せぬトラブルに備え、

十分な補償内容のある海外旅行保険に加入することをおすすめします。各保険会社が提供するサービス内容に違いはありますが、金銭的な補償だけでなく、トラブル処理や現地での日本語サポートなどのサービスを受けることができます。

## ■病気やケガに関する補償

- ・診療費、入院費、緊急移送費など
- ・治療に必要な交通費や通訳雇込費用など

## ■持ち物に関する補償

- ・バックなどを盗まれた場合など

## ■他人への賠償に関する補償

- ・ホテルの備品を壊してしまった場合など

## ■航空機のトラブル等に関する補償

- ・欠航や出発遅延などにより交通費や宿泊費がかかった場合など

クレジットカードには海外旅行保険が付帯されていることがあります。ただし、その所有者すべてが対象となるとは限らず、補償内容が十分でないこともあります。保険の限度額やサービス、条件の範囲はカードによって異なりますので、必要に応じて別途海外旅行保険を契約する必要があります。

## 事業案内

- ◆アフラック代理店 〈取扱商品〉がん保険、医療保険、介護年金保険、オーディナリー商品 他
- ◆損害保険ジャパン日本興亜(株)代理店 〈取扱商品〉自動車保険、火災保険、傷害保険、積立型保険 他
- ◆三井住友海上火災保険(株)代理店 〈取扱商品〉自動車保険、火災保険、傷害保険、積立型保険 他



(株)シー・アール・シー・サービス TEL 092-623-2181 〒813-0062 福岡市東区松島5丁目2番24号

からだにいいこと  
アレコレ!

# 尿漏れ対策

妊娠・出産や加齢などが原因で、40代以上の女性の3人に1人は尿漏れを経験しているといわれます。とくに女性は尿道の長さが短いため尿漏れを起こしやすいのですが、前立腺肥大症などが原因で尿漏れに悩む男性も少なくありません。多くの場合、原因にあった運動や治療によって尿漏れを改善できます。今号では、尿漏れの対策について紹介します。

## 尿漏れのタイプ

尿漏れとは、自分の意思とは関係なく、尿が出てしまうことをいいます。尿失禁とも呼ばれます。

### ◆腹圧性尿失禁

重い物を持ち上げたり、咳やくしゃみをした時に漏れてしまう症状。妊娠・出産、肥満、加齢などによって、骨盤底筋が緩むことが主な原因です。



### ◆切迫性尿失禁

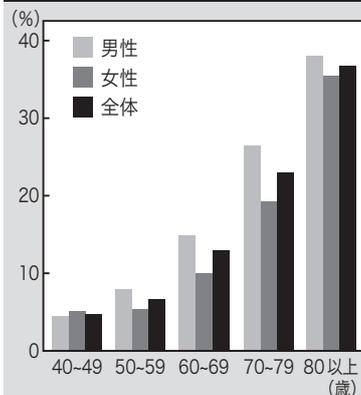
突然強い尿意を感じ、トイレが間に合わずに漏れてしまう症状。自分の意志に反して勝手に膀胱が収縮してしまう「過活動膀胱」が主な原因です。

男性の場合は、前立腺肥大症が原因になっていることもあります。

### ◆混合性尿失禁

実際は、腹圧と切迫の2つの要因が重なって失禁に至ることもあり、「混合性尿失禁」と呼ばれます。高齢になると多くなります。

過活動膀胱の年齢別の有症率



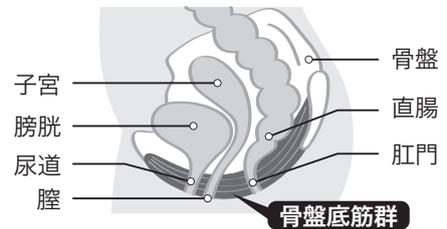
40歳以上の12.4%が過活動膀胱とされ、高齢になるほど有症率(患者数の割合)が増える傾向がある。

## 骨盤底筋訓練

尿漏れ経験者の多くは軽症であり、骨盤底筋訓練を行うことで、尿漏れを予防することが期待できます。まずは3カ月程毎日続けてみましょう。

### ◆骨盤底筋とは

骨盤の底にあり、ハンモックのように膀胱・子宮・直腸などを支えている筋肉群のことです。尿道や膣、肛門を締める重要な役割があります。



### ◆骨盤底筋訓練法

- ①仰向け、または壁に寄りかかり、足を肩幅に開いて軽く膝を曲げる。
- ②深呼吸してリラックスする。呼吸を止めずに膣や肛門を10秒間ほど引き締める。10回連続を1セットとし、1日に3～8セット行う。



## 膀胱訓練

膀胱に溜められる尿量を増やしていき、膀胱の機能を元に戻すトレーニングです。

尿意を感じてから5分程度我慢することから始めて、徐々に時間を延ばしていきます。  
※感染症や膀胱の病気がある方には、おすすめできません。



## 尿漏れの治療

尿漏れ(尿失禁)が気になり外出もままならず、日常生活に支障を来している場合は、泌尿器科に相談することをおすすめします。早めに原因にあった運動や治療(投薬・手術)を行えば、ほとんどの尿漏れは改善できます。軽症のうちに、自分でできる訓練をしたり、病院を受診したりするようにしましょう。



安眠・ストレス解消に

## Abies®「モミの木の魔法」®

シベリアの天然100%のモミ精油です。

◆安眠・ストレス解消に  
香り成分が精神安定とリラックス効果を直接脳に働きかけ快適な睡眠を助けます。

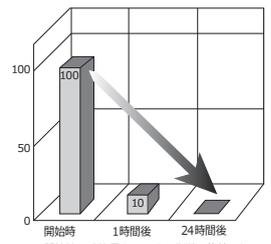
特許取得 第4974015号

◆ウイルス対策に  
ウイルスの不活化が確認されました。インフルエンザも怖くない安心で快適な空間を作ります。

特許取得 第5537893号



インフルエンザウイルス



【製造・販売元】株式会社ゼックフィールド



(容量10mL)

お問い合わせ先

(株)シー・アール・シー・サービス TEL 092-623-5131

〒813-0062 福岡市東区松島5丁目2-24  
http://www.crc-group.co.jp/crcservice/

# 牡蠣

oyster



日本では、約25種類の牡蠣が獲れるといわれています。夏が旬の岩牡蠣はほとんどが天然物で主に日本海側で獲れ、冬が旬の真牡蠣はほとんどが養殖物で、主に太平洋側で養殖されています。

真牡蠣は流通しているもののほとんどが養殖で、広島県が生産量日本一です。真牡蠣は10月頃から出荷が始まり、年明けの1〜2月が旬のピークになります。

牡蠣は「海のミルク」と呼ばれ、人が必要とするほとんどすべての栄養素を含んでいるため、完全栄養食品といえます。

牡蠣は即エネルギー源に変わるグリコーゲンが豊富に含まれているので、疲労回復を助け、筋肉や脳の働きを活発にします。タウリンも非常に多く含んでいるために乳酸の増加を防ぎ、スタミナ増強、疲労回復に効果があります。ただし、タウリンは加熱調理で煮汁などに溶け出してしまうので、煮汁まで食べられる方法で調理するとよいでしょう。また、鉄や銅などのミネラルも多く、貧血予防にも効果があります。とくに牡蠣に含まれる鉄分は体内に吸収されやすいので効率よく摂取することができます。その他に、亜鉛も多く含んでいます。亜鉛は体の代謝や細胞を作ること、髪などを健やかに保つ働きがあり

### 牡蠣のアヒージョ

1. 牡蠣 200g をザルに入れふり洗いし、塩・こしょうをする。
2. にんにく2片をみじん切り、赤唐辛子1本を輪切りにし、エリンギ1パックは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋ににんにくと赤唐辛子、オリーブオイルを適量入れ火にかける。
4. 香りがたったら牡蠣、エリンギ、アンチョビフィレ3枚を入れ、塩小さじ1/4入れる。煮立ったら牡蠣がふっくらしたら出来上がり。

ます。

スーパーなどで購入する際、ほとんどの牡蠣に「生食用」、または「加熱用」と表記されていますので、加熱用を生で食べることはしないでください。(12〜13頁参照)

牡蠣で心配なのが食中毒。そのほとんどがノロウイルスによるものです。ウイルスは85℃以上で中心部まで1分以上しっかりと加熱することで死滅します。気になる人は加熱をしたほうがよいでしょう。

## 国民の健康の積極的増進と疾病の予防に寄与します。

- 全国健康保険協会生活習慣病健診指定機関
- 公益社団法人全国労働衛生団体連合会総合精度管理事業参加機関
- 労災二次検査実施機関
- 産業医学振興財団指定健診機関
- 労働衛生サービス機能評価機構認定機関
- 特定健診・特定保健指導実施登録機関

一般社団法人  
**日本健康倶楽部**  
福岡支部・山口支部・長崎支部

福岡支部 〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18 TEL: 092-623-1740  
山口支部 〒745-0016 周南市若宮町1-51 TEL: 0834-32-3694  
長崎支部 〒859-0405 諫早市多良見町中里129-9 TEL: 0957-43-6103



<http://www.fukuoka-kenkou.jp/>

# 生食用牡蠣

の告示である「食品、添加物等の規格基準D各条」において、牡蠣を生食用として販売するための条件として成分規格と加工基準が設けられており、これらの基準を満たした牡蠣が生食用として売り場に出され消費者に提供されています。

まず、牡蠣の成分規格ですが、

- ① 細菌数は検体1gにつき5万以下であること
- ② E.coli最確数※1が検体100gにつき230以下であること
- ③ 腸炎ビブリオ最確数は検体1gにつき100以下であること

以上3つの基準値に加えて、検査方法まで細かく定められています。

季節も冬になりスーパーの鮮魚売り場などで牡蠣を見かけるようになりました。売り場に置かれている牡蠣は生食用と加熱用に分けて販売されていますが、これらの違いについてご存知でしょうか。

## 生食用牡蠣の成分規格、加工基準

牡蠣は食品衛生法7条1項及び10条の規定に基づき厚生労働省

法や水揚げ後の取扱い、加工に用いる水や器具などについても、基準が定められています。これらの規格基準は牡蠣の生息域や二枚貝特有の性質が関係しています。

## 牡蠣を食品として扱う際の注意点

牡蠣は河口水域、もしくは干潮域に生息しています。牡蠣自身が消化管に高レベルの細菌を有するフィルターフィーダー（濾過摂食者）※2であることから、人間の生活排水に由来する細菌に汚染されやすいという特徴があります。

また、牡蠣は他の二枚貝類とは異なり、筋肉部分だけでなく内臓も生で食べる習慣があることも食中毒のリスクを高めています。

かつては腸チフスやサルモネラ、赤痢菌のような下水由来の細菌感染症が発生していましたが、現在では下水処理法が改善されたことに加えて、ヒトの排出物に汚染されているかどうかを効果的に監視できるようになったため、先進国ではあまり見られなくなりました。しかし、漁業禁止区域

## 牡蠣の検査項目

生牡蠣による食中毒を防止するために生食用牡蠣については、成分規格などの規格基準が定められています。

食品衛生法に基づく厚生労働省の告示「食品、添加物等の規格基準 D各条 生食用かき」において生食用牡蠣の検査項目として一般細菌数、大腸菌最確数、腸炎ビブリオ（むき身の牡蠣）が定められています。また、生食用牡蠣を採取する海水においては、大腸菌群最確数が検査項目として定められています。

検査の基準や詳しい内容につきましては、左記までお気軽にお問い合わせください。



CRC食品環境衛生研究所  
TEL 092-623-2211

患者数で第1位

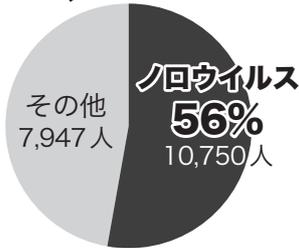


図1.原因別の食中毒患者数(年間)

冬期に多い

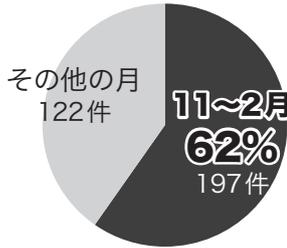


図2.ノロウイルス食中毒の発生時期別件数(年間)

大規模な食中毒になりやすい



図3.食中毒1件あたりの患者数

※出典：食中毒統計（平成26～30年の平均。原因物質が判明している食中毒に限る）

から不法に採取した汚染貝類による感染症は報告されており、日本でも2001～2002年に生牡蠣を原因とする細菌性赤痢が発生しています。

先に述べたように牡蠣は体内に細菌やウイルスを蓄積しやすい性質があり、組織中の細菌数は1gあたり1万～100万と幅があるものの高い値を示しています。腐敗や変敗を起こすと細菌数は1000万以上に増加し、シールドモナス菌およびビブリオ属菌などが増加します。

このように体内の細菌数が多い牡蠣が死ぬことで免疫システムが働かなくなり、腐敗や変敗が急速に進みます。しかし、採取から加工工程で適切な処置を施すことで、ある程度細菌の増殖を抑えることが可能です。生食用牡蠣は10℃以下、生食用の冷凍牡蠣はマイナス15℃以下で保存することが義務づけられています。

細菌の増殖を抑える方法として最もよく使われている方法は、浄化と移植です。浄化とは、きれ

いな海水が与えられると汚染物質を除去しようとする貝類本来の性質に頼るもので、人工的な浄化水域に24～48時間という比較的短時間入れる方法です。また、移植は貝類を綺麗な自然海水の新しい貝床に移し、最大数週間そこに置いてから再度採取する方法です。これらの方法は腸内細菌科の細菌をほとんど除去もしくは低減するのに効果的ですが、ウイルスや毒素には効果がありません。V.choleraeやV.vulnificusのようなビブリオ属菌にも効果がありませんが、保存温度を下げることで増殖を低下させることができます。

このように生食する際の食中毒リスクが高い牡蠣ですが、さまざまな方法で細菌数を抑える工夫がなされており、安全性を高めた上で私たち消費者に提供されています。

※1 大腸菌群数、糞便系大腸菌群数、食中毒起因菌を測定する場合に用いられる検査法

※2 こし取るようにして餌をとる動物のこと

業務のご案内 〈分析・検査に関するご相談やご不明な点等がございましたら、お気軽にお問い合わせください。〉

厚生労働省登録検査機関(食品衛生法・水道法)

**CRC食品環境衛生研究所**

〒813-0062 福岡市東区松島5-7-6 TEL 092-623-2211 FAX 092-623-2212

- 佐賀営業所 〒840-0023 佐賀市本庄町袋131-16 TEL 0952-27-0831
- 長崎営業所 〒852-8002 長崎市弁天町1-21 TEL 095-864-7027
- 諫早営業所 〒859-0405 諫早市多良見町中里129-9 TEL 0957-28-5031
- 鹿児島営業所 〒890-0064 鹿児島市鴨池新町6-2 TEL 099-253-2867



食品関連検査

食品微生物検査・商品抜き取り検査・食品期限設定検査・栄養成分分析・味覚分析・食物アレルギー検査・食品添加物検査・残留農薬検査・異物検査 など

衛生関連検査

衛生調査・腸内細菌検査・施設関連の微生物検査・ノロウイルス検査・ノロウイルスふきとり検査 など

水質関連検査

飲料水検査・ビル管理法水質検査・水道法20条検査・プール水検査・浴槽水検査 濃度計量証明(下水・排水・河川など)・ゴルフ場農薬検査

環境関連検査

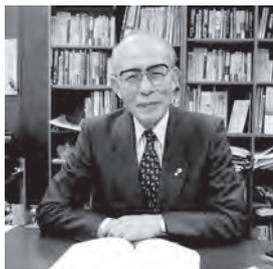
ばい煙測定・ダイオキシン類測定・室内空気環境測定・温泉分析・作業環境測定(ホルムアルデヒド・エチレンオキシド・有機溶剤) など

# 健康づくり

# 栄養と健康(9)

## 穴井 元昭

福岡市健康づくりサポートセンター 顧問



あない・もとあき  
 1961年 九州大学医学部医学科卒業  
 1975年 九州大学医療技術短期大学部教授  
 1995年 同名誉教授  
 1995年 シー・アール・シー中央研究所 所長  
 2015年 福岡市健康づくりサポートセンター センター長  
 2017年 同 顧問  
 産医大講座修了認定産業医



### ◆妊娠・授乳期

胎児は母体から栄養を得て成長するため、妊婦が

**食事**  
 ライフステージにあった  
 私たちの身体は生まれて成長していく過程において、その年代ごとにふさわしい栄養の摂り方がありません。その人の年代や生活にあった食事を知ること、健全な毎日を送る上で大切なことです。今回はそれぞれのライフステージにおける特徴や問題点、食事のポイントを述べます。

### ◆乳児期・幼児期

乳児期は授乳期から離乳期へ、食形態が乳汁から固形食へ移行するのが特徴です。身体的発育が著しい時期でもあり、離

十分な栄養を確保し、健康を維持していくことは胎児を健やかに育てる基本です。胎児の発育、分娩、授乳、育児による母体の消耗を補うため、エネルギーやたんぱく質、カルシウムや鉄、ビタミン類などを多く摂取する必要があります。身体活動レベル別のエネルギー、たんぱく質必要量をベースに、妊婦、授乳婦に対する付加量を加えて食事計画を立てましょう。  
 ※「日本人の食事摂取基準2015年版」を参考

### ◆学童期

小学生を中心とした6〜11歳の時期ですが、この時期は幼児期に比べ発育速度はゆるやかになるものの、内臓器官や骨、筋肉も発達する時期です。また学校給食による食事への関心がさらに高まる  
 と同時に嗜好がはつきりとしてくる時期でもあります。この時期の



しながら噛むこと・飲むことを体験させましょう。味付けは薄味にし、食材本来の味を伝えたり、さまざまな食材を「見る」「触る」体験によって食べ物への関心を広げることにつながります。



乳食はその後の食生活の土台にもなるため、少しずつ食べ物に親し

### ◆思春期・青年期

思春期は成長期の最終段階でもあり、身体的・精神的な変化も著しく性差、個人差が顕著に現れてくる時期でもあります。また思春期に続く青年期は身体状況も成人期レベルにまで完成し、生活の基盤を築く時期になります。生活面では夜遅くまで勉強をしたり、テレビやゲームなどに時間を使ったりし、就寝時間が遅くなるなど生活リズムが乱れやすくなる傾向があります。またダイエットや欠食、偏食などにより必要な栄養素の過不足が見られるこ

食習慣はその後の食生活にも大きく影響することから、偏食や欠食を避け、規則正しい食生活となるよう配慮が必要です。学童期以降の肥満は成人の肥満へ移行しやすいため、間食での菓子類、料理での塩分や脂質の過剰摂取にも注意しましょう。

# 1月～3月の健康運

マケーンシムシュケル・達也

## 牡羊座 3/21 - 4/19



心身ともに元気いっぱい新时期。積極的な行動もできるので、迷わず取り組んでいきましょう。さらなる飛躍が期待できそうな予感。

## 牡牛座 4/20 - 5/20



仕事が忙しく、疲れが溜まりそうな予感。健康管理と休息を怠ると体調を崩してしまうので、疲れたなと思ったら、早めの休息を。

## 双子座 5/21 - 6/21



精神的な不調に陥りがち。悩むことで睡眠不足になり、それがストレスの原因になることも。ある程度の開き直りも必要です。

## 蟹座 6/22 - 7/22



健康運は問題なさそう。今までできなかったことにチャレンジしてみるのもいいかも。しかし、体調がいいからといって油断は禁物です。

## 獅子座 7/23 - 8/21



今まで悩まされていた持病が改善されそう。ただし、規則正しい生活をするのが条件。無理をせず、休息することが大切です。

## 乙女座 8/22 - 9/22



年末年始の疲れが出てくる頃。胃腸に優しい食べ物をバランスよく摂るように心がけて。また、身体を冷やさず温めるようにしましょう。

## 天秤座 9/23 - 10/23



頭痛や肩こり、便秘といった身体の不調に悩まされるかも。原因はストレスかもしれません。何も考えずにゆっくり過ごすことも大切です。

## 蠍座 10/24 - 11/22



忙しかった時期もひと段落。気を抜き過ぎると疲れがどっと出てきそう。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって身体を休ませてあげましょう。

## 射手座 11/23 - 12/21



物事に夢中になり過ぎて健康管理を忘れがち。バランスのいい食事や睡眠時間の確保を心がけて。また、適度な運動も必要です。

## 山羊座 12/22 - 1/20



ストレスが溜まり過ぎて、胃腸の調子が悪くなりそう。睡眠時間をしっかりとって、あまりよくならない場合は早めの受診を心がけて。

## 水瓶座 1/21 - 2/18



比較的ゆっくりとした時間が過ごせそうなので、心身のメンテナンスに気を配ってみて。充実した日々を過ごすことができるでしょう。

## 魚座 2/19 - 3/20



心身ともにコンディションは良好。ただし、体調がいいからといって暴飲暴食は禁物。食べ過ぎで体重増加が気になりそう。

### ◆壮年期

壮年期はこれまでに確立してきた長年にわたる生活習慣を見直し、メタボリックシンドロームへの対策、生活習慣病予防に対し自らの健康管理に努めることが必要な、重要な時



ともあります。まずは1日の最初の食事でもある朝食をしっかりとする習慣を身につけ、バランスのよい食事を心がけましょう。

期です。

仕事や家事など多忙な生活だからこそ自身の食生活や運動習慣を振り返り、より良い生活習慣となるよう食事や運動面で目標を立てながら過ごすといでしょう。野菜不足、塩分の過剰摂取、飲酒など食事面でさまざまな配慮



### ◆高齢期

一般に体の機能が低下し、栄養素の消化吸収や貯蔵能力も低くなります。咀嚼や嚥下機能を維持していくことも継続した栄養素の摂取には重要になります。また男女問わずカルシウムの吸収能の低下などから骨粗鬆症の発症リスクも高まります。活動量の低下からの食欲

が必要ではありませんが、望ましい習慣は継続し、改善が必要な習慣に対しては一つずつ取り組んでいきましょう。

不振や味覚の変化（とくに塩味を感じにくくなる）などから食量や嗜好の変化も見られ、摂取栄養量の不足も起こりやすくなります。バランスに留意しながらも、必要な栄養量を確保するために、調理の工夫（こらば59号参照）や嗜好に合わせた料理の選択も必要です。



### P16の答え

① 賄	② 裁	③ 老							
④ 顧	⑤ 侮	⑥ 蛇							
⑦ 成	⑧ 御	⑨ 網							
⑩ 途	⑩								
⑪ こんじょう	1	2	3	6	4	5	9	7	8
⑫ しんずい	7	4	6	8	3	9	1	5	2
⑬ いおり	9	5	8	7	2	1	3	6	4
⑭ ふせつ	3	6	2	4	9	7	8	1	5
⑮ そびょう	4	9	5	1	8	2	7	3	6
	8	7	1	5	6	3	2	4	9
	2	8	7	3	5	6	4	9	1
	5	3	4	9	1	8	6	2	7
	6	1	9	2	7	4	5	8	3

（参考文献）  
・国立循環器病研究センター「ウェブページ」栄養に関する基礎知識  
・第3次千葉市食育推進計画 計画書第5章

本号を含めて過去4回の記事作成には、私が勤務している福岡市健康づくりサポートセンターの管理栄養士さんから多くの協力をいただきました。



# あなたは何問できる？

答えはP 15の下にあります。

## カタカナを漢字にしましょう

- ① (マカナ) い付きの寮に入る。
- ② 寸法通りに生地を (タ) (つ)。
- ③ 父はめっきり (フ) (けてしまった)。
- ④ 他を (カエリ) (みる余裕がない)。
- ⑤ 人を (アナド) (ってはいけない)。

## 四字熟語を完成させましょう

- ⑥ 竜頭 (リュウトウダビ) (尾) 最初だけ勢い盛んで最後は弱くなること
- ⑦ 大願 (タイガンジョウジュ) (就) 大きな望みが叶うこと
- ⑧ 天下 (テンカゴメン) (免) 世間が公然と認めていること
- ⑨ 一 (イチモウダジン) (打尽) 悪人などひとまとめに捕まえること
- ⑩ 前 (ゼントヨウヨウ) (洋洋) 今後の展望が開け希望に満ちたさま

## 線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ 紺青のエーゲ海に行く。
- ⑫ 芸術の神髄に迫る。
- ⑬ 定年後は山中に庵を結ぶのが夢だ。
- ⑭ 水道の敷設工事が始まった。
- ⑮ 美術の授業で静物を素描する。

## 次の問題に答えましょう

- ⑯ 縦横9列それぞれに1~9までの数字が1コずつ入る。太線で囲まれた3×3の枠内(マスは9コ)にも1~9までの数字が1コずつ入る。従って縦横、枠内で同じ数字が重複して入ることはない。

				5				
	4			9				2
		8					6	
3								5
			1	8		7		
				6				
2								
5	3							
								8

**医療廃棄物収集運搬**

福岡県 佐賀県 熊本県 長崎県

**CRC MS 事業部**  
SINCE 1967  
〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

お問い合わせは 総合インフォメーション  
お気軽にどうぞ **092-623-2111**

次号予告:2020年4月1日発行予定

**こらぼ 春** VOL.62  
collaboration 2020.4.1

**特集 健康診断を受けよう**

発行所 / (株)シー・アール・シー アド本部  
住 所 / 福岡市東区松島3-29-18  
電 話 / 092-624-0282 定 価 / 628円

**こらぼ編集委員紹介**

三宅 大輔 (株)シー・アール・シー	平成5年入社	ホームヘルパー 医療福祉環境アドバイザー
吉川 拓希 (株)シー・アール・シー	平成24年入社	臨床検査技師
原田 桂輔 (株)シー・アール・シー	平成24年入社	臨床検査技師
針貝 政紀 (株)CRC食品環境衛生研究所	平成27年入社	食品微生物検査員
平川美沙子 (株)臨床病態医学研究所	平成18年入社	臨床検査技師
高山 直樹 (株)シー・アール・シー・サービス	平成9年入社	生保・損保募集人資格
中島 洋典 (一社)日本健康倶楽部	昭和62年入社	管理栄養士、衛生検査技師、 ヘルスケアトレーナー

検査で守るあなたの健康  
**11月11日は臨床検査の日**