

こらぼ 秋

collaboration

2021.10.1 VOL.68

●発行日:2021年(令和3年)10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



「雄姿」

ススキが見頃を迎える季節。郊外の公園で群生している背丈が2m以上、花穂が大きい西洋ススキに出会いました。西洋ススキは和名で「しろがねよし(白銀葎)」ともいわれています。ふわふわとした銀白色の花穂は、まるで羽毛のよう。日本のススキと違って、西洋ススキは軽やかさの中にもボリュームがあり、力強い姿は青空に映えます。過ごしやすい時期、密を避け西洋ススキを見に行きませんか。

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」(新宿・大阪ニコンサロン)などがある。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 肺炎

2 その症状、肺炎ではありませんか?

検査のはなし

マイコプラズマ抗体

簡単な検査のはなし・39

8 骨塩定量検査について教えてください。

脳を活性化!

指先運動⑱

知って安心 保険

9 保険料控除と医療費控除

からだにいいことアレコレ!

10 ダメージから髪を守るう

季節の健康食・40

11 ぎんなん

ちょっと気になる水と食と大気のはなし

12 秋に注意したい食中毒

働くための元気づくり

14 健康づくり 睡眠と健康(7)

HOROSCOPE 10月~12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

映画『天気の子』の気象監修者としても有名な荒木健太郎氏が、雲、雨、雪、虹、台風、竜巻など空(気象)にまつわる、おもしろくてためになる知識をやさしく紹介。
漢字にはすべてふりがながふつてあり、写真やイラストを多く使っているので、子どもから大人まで楽しめる一冊です。
積乱雲の自虐的ともいえる性質、虹は半円形ではないこと、雨滴のつぺんはとがっていない! などなど、思わず「そうなんだ!」と思ってしまうようなトピックが盛りだくさん。
コロナ禍で外出もままならない日々ですが、本を読みながら自宅のベランダから空を見上げてみてはいかがでしょうか。



KADOKAWA 本体1375円(税込)

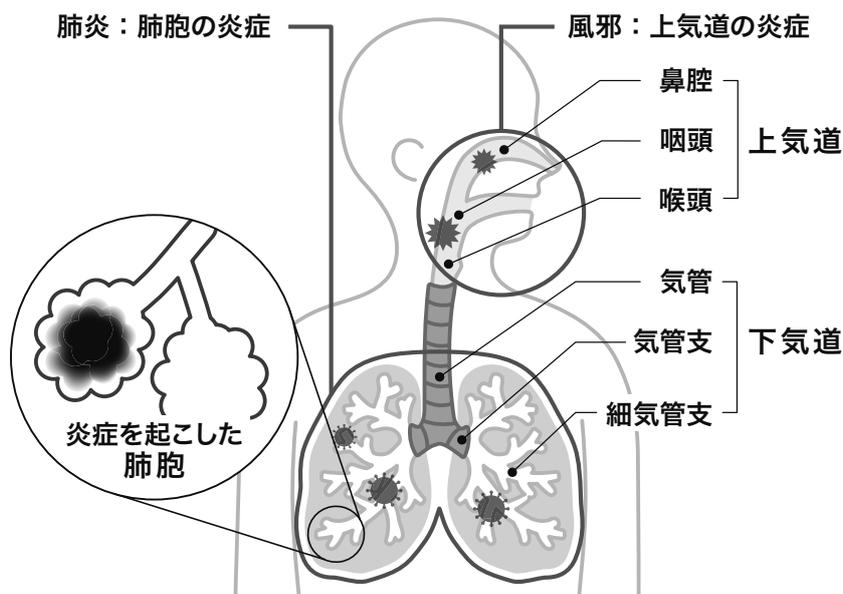
荒木健太郎(著)

空のふしぎがすべてわかる!
すぎすぎる天気の本

その症状、肺炎ではありませんか？

肺炎は風邪の症状とよく似ていますが、まったく違う病気です。風邪だと思っていたら、肺炎だったというケースもよくあります。肺炎と風邪との違いをしつかり知り、肺炎を見逃さないようにしましょう。

肺炎と風邪の違い



	肺炎	風邪
特徴	細菌やウイルスなどが下気道へと入り込み、肺胞で炎症が起きる。	鼻や喉などの上気道がウイルスや細菌に感染し、炎症を起こす。
典型的な症状	高熱（多くは38℃以上の高熱）、激しい咳、痰、息切れ、胸の痛みなど 	発熱、鼻水、くしゃみ、咳、痰、のどの痛み、頭痛など 

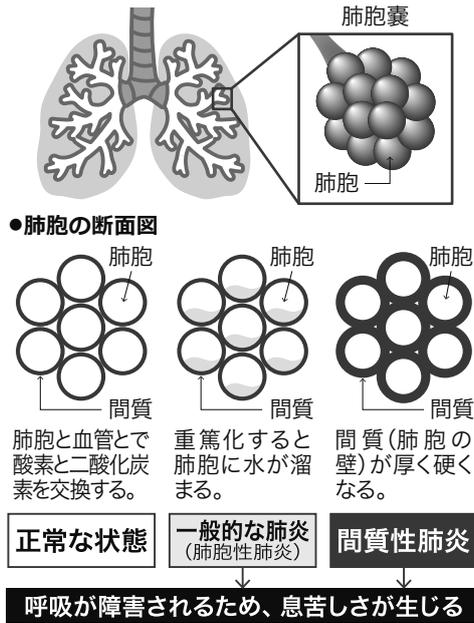
肺炎と風邪の違い

肺炎とは、気道を通して侵入した細菌やウイルスなどの病原体が肺内で増殖し、急性の炎症を引き起こす病気です。肺炎は、2020年の死因第5位です。原因の1つに人口の高齢化による高齢者肺炎の増加、それに伴う死亡者の増加があげられます。

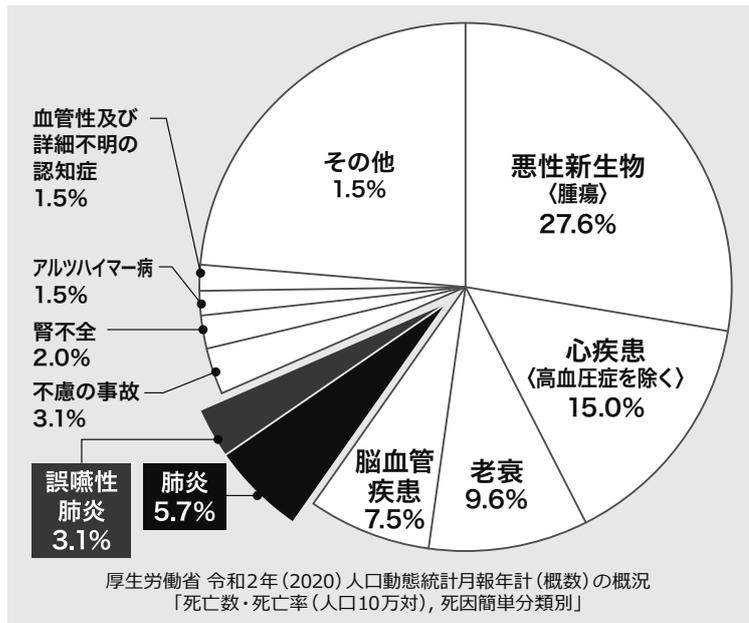
風邪と肺炎は症状が似ているため、「風邪だと思っていたら、実は肺炎だった」というケースも少なくなく、気づかずに重症化してしまうことがあります。

肺炎の症状としては、38℃以上の高熱や咳が3日以上続き、濃い色の痰が出る、息切れ、息を吸うと胸が痛い、動悸がするなどの症状が出てきます。しかし、高齢者の肺炎では、発熱や咳、痰などの症状があまりみら

■ 一般的な肺炎と間質性肺炎の違い



■ 主な死因の構成割合



肺炎の分類

◆ 病変の形態による肺炎の分類

・肺胞性肺炎

肺の末端にある「肺胞」が炎症を起こします。症状は高熱が出て、咳とともに膿ともいえる黄色や緑色(時には茶褐色)の痰がたくさん出ます。早期からしっかりと治療をし、肺胞の中に溜まった膿をしっかりと体の外に出せれば、とくに目立った後遺症もなく、完治が期待できます。

・間質性肺炎

間質性肺炎は、肺胞を支えている間質に

れず、肺炎と気づかないうちに病状が進行する危険性があるため、とくに注意が必要です。

一方、風邪の主な症状は、くしゃみや鼻水、咳、痰、喉の痛み、37℃台の発熱などがあり、原因の80〜90%がウイルスです。息苦しさや胸の痛みは感じず、通常、3〜4日もすれば症状は軽くなつてきます。

症状が重症化しないために、日頃から肺炎を予防し、早期発見することが重要です。

◆ 原因微生物による肺炎の分類

・細菌性肺炎

細菌性肺炎は、肺炎球菌やインフルエンザ菌、黄色ブドウ球菌などの細菌が原因で起ります。比較的ありふれた疾患で、誰でも発症するリスクがあります。

細菌性肺炎の症状としては、湿った咳とともに、黄色や緑色を帯びた痰が出るのが特徴です。

〈肺炎球菌〉

日本人がかかる肺炎の中で最も原因になりやすいのが、肺炎球菌です。

肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、高齢者の約3〜5%は、鼻や喉の奥に菌が常在しているとされます。莢膜という分厚い膜に包まれているため、からだの免疫からの攻撃に強く、退治するのが難しい細菌です。

肺炎球菌ワクチン

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。

対象者

1. 今まで、23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方



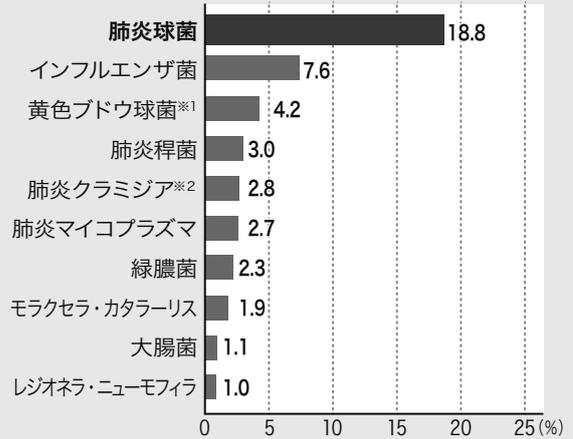
2. 対象の年度に以下の年齢になる方

該当する年の4月2日から翌年の4月1日までに、下表の年齢の誕生日を迎える方

65歳	70歳	75歳	80歳
85歳	90歳	95歳	100歳

3. 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(インフルエンザの定期接種対象者と同じ)も対象

国内9研究(市中肺炎3,077症例)、上位10病原微生物(メタアナリシスにより95%信頼区間を追加)



※1: MSSA, MRSAを区別している201株のメタアナリシスではMRSAは28.4% (95%CI13.2-43.6)であった。

※2: Micro-IF法による診断率(2論文)28/922=3.0%、ELISA法による診断率(5論文)71/2,022=3.5%

日本呼吸器学会、成人肺炎診療ガイドライン2017 p10

高齢者が細菌性肺炎にかかった場合は、重症化するリスクも高いため、日本呼吸器学会では、肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンの接種を推奨しています。2014年10月1日からは、肺炎球菌感染症を予防するため、65歳以上の成人を対象とした予防接種法に基づく定期接種が開始されました。

高齢者の定期接種で使用されるワクチンは23価肺炎球菌ワクチンです。肺炎球菌には93種類の血清型があり、23価肺炎球菌ワクチンは、そのうちの23種類の血清型に効果があります。また、この23種類の血清型は成人の重症の肺炎球菌感染症の原因の64%を占めるといふ研究結果があります。ただし、国内の市中肺炎に関する発生予防効果は33・5%という報告もあり、肺炎球菌ワクチンを打ったからといって、肺炎球菌にかからないわけではないので、注意が必要です。高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンの定期接種は上図の通りです。ただし、23価肺炎球菌ワクチンの2回目以降の接種は、公費助成制度の対象とはなりません。

ウイルス性肺炎

ウイルス性肺炎とは、インフルエンザウ

イルスやRSウイルスなど、ウイルスを原因として引き起こされる肺炎のことです。

ウイルス性肺炎の場合は、急に39度以上の発熱があることが多く、咳や呼吸困難などの呼吸器に関連した症状が出現します。細菌性肺炎と異なり、膿性痰が出にくいのが特徴です。その他の全身症状としては、筋肉痛や頭痛、全身倦怠感などがあります。

RSウイルス

乳幼児が感染すると、肺炎や細気管支炎を起こす危険性があるRSウイルス感染症。一般的には4〜6日の潜伏期間を経て、鼻水や咳、発熱などの風邪のような症状が数日続きます。生後1歳までに50%以上が、2歳までにほぼ100%が一度はかかる感染症です。乳幼児における肺炎の約50%、細気管支炎の約50〜90%が、RSウイルス感染症が原因といわれています。感染経路は、患者の咳やくしゃみなどによる飛沫感染と、ウイルスの付着した手指や物品などを介した接触感染が主なものです。

RSウイルス感染症は例年、秋から冬にかけて流行しますが、今年は例年と違い早い時期から感染者が急増し、猛威を振っています。我が国だけでなく、米国やフランスでも感染が急増。新型コロナウイルス

■ 新型コロナと風邪、インフルエンザとの症状の比較 (オーストラリア政府啓発資料より)

	発熱 	咳 	咽頭痛 	息切れ 	だるさ 	筋肉痛 関節痛 	頭痛 	鼻水 	下痢 	くしゃみ 
新型コロナ 軽症～重症まで幅広い 季節性は不明	平熱 ～ 高熱	◎	○	○	○	○	○	△	△	×
風邪 緩徐に発症、年中みられる だらだら続く	平熱 ～ 微熱	◎	◎	×	○	×	◎	◎	×	◎
インフルエンザ 突発の発症、冬に多い 通常5～7日で軽快	高熱	◎	◎	×	◎	◎	◎	○	○	×

◎：頻度高い、○：よくある、△：ときどきある、×：稀

対策の徹底により、昨年のRSウイルス感染者数が減ったため、十分な免疫を獲得できなかった子どもたちが増えたことが原因といわれています。

〈新型コロナウィルス〉

新型コロナウィルス感染症(COVID-19)は、2019年12月以降、中国湖北省武漢市を中心に発生し、世界全体の感染者数は約2億2100万人、死者数は約457万人にのぼります。(2021年9月7日現在)

新型コロナウィルス感染者の約20%程度が発症から7日目前後で肺炎が悪化し、酸素投与が必要となり、全体の約5%が集中治療室に入室したり人工呼吸管理を要する重症となります。肺炎を合併する事例では、両側性の浸潤影・すりガラス影が特徴的です。

・非定型肺炎

非定型肺炎は、肺炎マイコプラズマ、クラミジアなど、細菌とウィルスの中間的な性質を持つ微生物が原因で起こる肺炎です。頑固な咳がある、痰がない、基礎疾患がないあるいは軽い、年齢が若い、血液検査で白血球数が上がらないなどが特徴とされています。肺炎が治った後も、咳はしばらく続

く場合があります。

〈肺炎マイコプラズマ〉

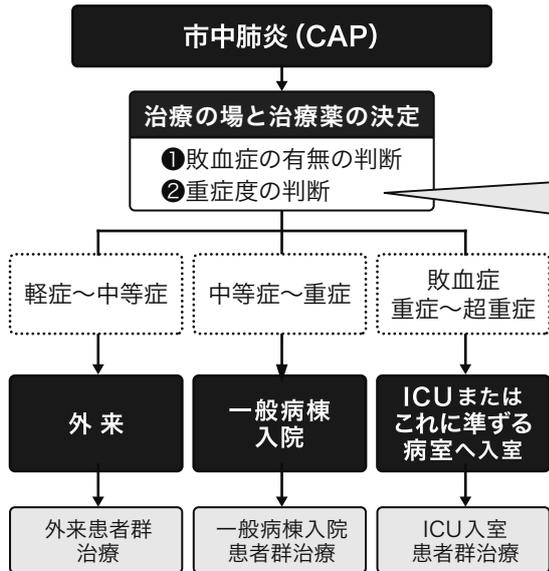
マイコプラズマ肺炎を引き起こす原因微生物です。小児や若い人の肺炎の原因としては、比較的多いものの1つです。例年、患者として報告されるものうち約80%は14歳以下ですが、成人の報告もみられます。マイコプラズマ肺炎は通年みられますが、冬にやや増加する傾向があります。

症状としては、発熱や全身倦怠感、頭痛、痰を伴わない咳などの症状がみられます。咳は少し遅れて始まり、熱が下がった後も長期にわたって続くのが特徴です。多くの人はマイコプラズマに感染しても、肺に到達する前に回復し軽症で済みますが、一部の人は肺炎となり、重症化することもあります。一般的に症状は、小児の方が軽くすむといわれています。

罹患場所による肺炎の分類として、入院後48時間以上経過した後に発症する「院内肺炎」と、病院内で日常生活をしていた人が発症する「市中肺炎」があります。

また、その他として誤嚥性肺炎や薬剤性肺炎などがあります。

■ 成人肺炎診療ガイドライン2017 (市中肺炎※1抜粋)



※1「市中肺炎」とは病院以外の一般の生活の中で発症した肺炎、これに対して「院内肺炎」は何らかの目的(例:手術・交通事故など)で病院へ入院した際に、病院の中で発症してしまった肺炎を指す。

重症度判定(A-DROPシステム)

- A (Age) : 男性70歳以上、女性75歳以上
- D (Dehydration) : BUN 21mg/dL以上または脱水あり
- R (Respiration) : SpO₂ 90%以下 (PaO₂ 60torr以下)
- O (Orientation) : 意識変容あり
- P (Blood Pressure) : 血圧(収縮期) 90mmHg以下

軽 症: 上記5つの項目のいずれも満たさない
 中等症: 上記項目の1つまたは2つを有するもの。
 重 症: 上記項目の3つを有するもの。
 超重症: 上記項目の4つまたは5つを有するもの。
 ただし、ショックがあれば1項目のみでも超重症とする。

日本呼吸器学会、成人肺炎診療ガイドライン2017フローチャートを元に作成

A-DROPシステム(日本呼吸器学会成人肺炎診療ガイドライン2017作成委員会編『成人肺炎診療ガイドライン2017』、p.12、一般社団法人日本呼吸器学会、2017、より)

肺炎の診断と治療

咳や高熱が何日も続く状態であれば、肺炎の疑いがありますので、早目に医療機関を受診することをおすすめします。また、高齢者では、前述したように肺炎の典型的な症状がみられないこともあります。例えば、呼吸や脈拍が早くなっているか、食欲不振や脱水がないか、意識がはっきりしているかなど、「いつもと違う」や「体調がおかしい」などに気がついたら、肺炎を疑うことが必要です。

肺炎は、診察所見や胸部X線検査、血液検査で診断します。肺炎の場合は、胸部X線検査で肺に陰影が認められます。細菌性肺炎では、さらに原因となる細菌を調べる検査もします。

治療は原因となる細菌に対する抗菌薬で行います。軽症であれば抗菌薬を飲み、外来への通院で治療します。年齢や呼吸状態などから重症と判断した場合には入院し、抗菌薬を注射します。

(参考資料)
 肺炎予防・JP/eヘルスネット/感染症・予防接種ナビ/健康長寿ネット/日本呼吸器学会/日本感染症学会ウェブページ

検査のはなし

マイコプラズマ抗体

肺炎マイコプラズマ(マイコプラズマ・ニューモニエ)によって起こる主な疾患は、気管支炎と肺炎です。異型肺炎の約4割を占め、市中肺炎の頻度が高いのが特徴です。かつては4年に1度大流行するので、オリンピック肺炎とも呼ばれていました。現在では4年の流行周期は見られなくなっています。

マイコプラズマ肺炎の症状は、風邪に似ており、熱と乾いた咳が長く続くのが特徴です。マイコプラズマ肺炎の検査には血清抗体検査や遺伝子検査があります。

抗体検査にはPA法やCF法がありますが、急性期をとらえやすいPA法がよく利用され、単一血清では320倍以上、ペア血清では4倍以上の上昇で診断されます。また、遺伝子検査には特異的DNAを直接検出する高感度なLAMP法があります。

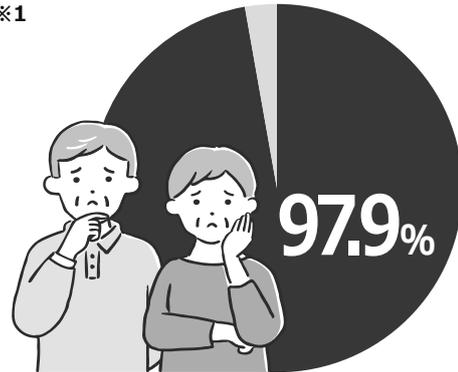
LAMP法では発症初期(2〜16日目)に検出可能と言われており、発症初期の抗体が検出されない時期でも診断が可能です。

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。

高齢者の肺炎

肺炎による死亡者の約98%は65歳以上※1

肺炎で亡くなる日本人のほとんどが65歳以上です。高齢者の肺炎は症状が出にくく進行が早いため、呼吸が浅い、体調がおかしい、元気がないなど、いつもとは違う様子があれば、すぐに肺炎を疑って病院を受診する心構えが必要です。

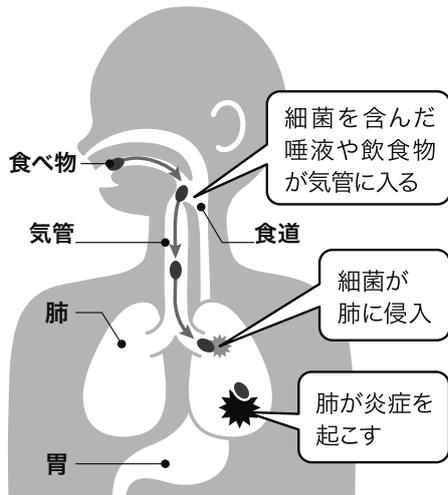


※1 厚生労働省・人口動態統計(確定数)2017年参照

高齢者は誤嚥性肺炎に注意を

高齢者の肺炎の中で、とくに多いのが誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液などが細菌と一緒に誤って気道内に入ってしまう「誤嚥」が原因で発症します。高齢者はわずかな誤嚥が重篤な肺炎につながりやすいため、周囲の人が十分に注意しておく必要があります。

一般的な誤嚥性肺炎発症の図



誤嚥性肺炎の症状

肺炎の典型的な症状	高熱・激しい咳・濃い痰・呼吸が苦しい など
-----------	-----------------------

高齢者は、以下のような不定愁訴にも注意が必要です。

元気がない	食欲がない	意識がはっきりしない	失禁するようになった
-------	-------	------------	------------

誤嚥性肺炎の予防

- ・手洗い、うがい
- ・口腔ケア
- ・ワクチン接種
- ・食事の姿勢 (やや前かがみであごを引く)
- ・栄養管理
- ・食事の工夫
- ・禁煙



● 誤嚥しやすい食品

	主な例	対策
とろみのない液体	水、お茶、コーヒー、ジュースなど	とろみ剤で適度なとろみをつける
口の中で形が定まらずまとまりにくいもの	豆類(納豆も)、そば、ひじき、ちくわ、かまぼこなど。刻み食もこの傾向になりやすいので注意。	あんかけにしてまとまるようにする
水分が少なくパサパサしているもの	いも類、油揚げ、パン、カステラ、クッキーなど	いも類は水分の多い調理を。パンやクッキーは水分(牛乳や紅茶など)につけて
口の中や喉に張り付きやすいもの	海苔、豆類の皮(煮豆や枝豆など)、ちぎったレタス、薄切りのきゅうり、もなか、ウエハースなど	海苔は佃煮を出す 生野菜は切り方に注意
噛み切りにくいもの	肉、いか、たこ、貝類、ごぼう、蓮根、たけのこ、軸の長いきのこ(エノキ、エリンギなど)など	肉やいかはミンチ状にしたものをまとまるように調理。エノキやエリンギは軸を短く切る。根菜類はよく煮込み、隠し包丁を。
粘り気の強いもの	もち、団子、とろみの強すぎる食品など	もちや団子は窒息の危険もある。無理に食べさせないこと。

日本呼吸器学会「ストップ!肺炎」一般用WEB版内:「菊谷武著『食べる介護』が丸ごとわかる本 メディカ出版2012より抜粋」

Q. 骨塩定量検査について教えてください。

A. 骨塩定量検査は骨粗鬆症を診断するために用いる検査の一種です。

骨粗鬆症とは、加齢や長年の生活習慣により骨がスカスカになって、骨折しやすくなる病気です。

骨塩定量検査は具体的には骨密度を測定し、その数値によって骨粗鬆症かどうかの判断をします。骨密度測定方法は4種類があります。(表1参照)

検査方法によって測定する部位が違い、それぞれの基準値より導き出される数値も異なりますが、日本骨代謝学会より診断基準が公表されており、換算してその基準によって評価します。

当社で実施している検査方法は浜松ホトニクス(株)が開発したDIP法で左手第二中手骨のX線フィルムやデジタルデータを解析する方法です。一定の撮影条件で、左手を標準物質(アルミスケール)とともにレントゲン撮影し、第二中手骨の皮質骨の陰影度と標準物質の陰影度を比較して骨密度を算出します。骨密度はアルミニウムの厚さに換算されます。また、骨塩定量検査はX線フィルム、CD-RやDVD、USBメモリでのフィルムレス対応に加え、イン

ターネットでの検査依頼が可能です。

骨粗鬆症は検査による早期発見と早期治療を行うことが可能ですので、定期的な骨塩定量検査をお勧めします。

〈参考〉

- ・DIPによる骨塩定量検査について 浜松ホトニクス(株)
- ・原発性骨粗鬆症の診断基準(2012年度改訂版)

表1. 骨密度測定方法

	名称	測定部位
X線フィルムの濃度定量法	RA法(DIP法、MD法、CXD法)	手
X線の吸収を用いる方法	SXA法、DXA法	大腿骨近位部、腰椎
CTを用いる方法	QCT法、pQCT法	手首
超音波を用いる方法	QUS法	踵

表2. 原発性骨粗鬆症の診断基準(2012年度改訂版)

低骨量をきたす骨粗鬆症以外の疾患または続発性骨粗鬆症を認めず、骨評価の結果が下記の条件を満たす場合、原発性骨粗鬆症と診断する。
I. 脆弱性骨折^{注1}あり
1. 椎体骨折 ^{注2} または大腿骨近位部骨折あり
2. その他の脆弱性骨折 ^{注3} があり、骨密度 ^{注4} がYAMの80%未満
II. 脆弱性骨折なし
骨密度がYAMの70%以下または-2.5SD以下

YAM: 若年成人平均値(腰椎では20~44歳、大腿骨近位部では20~29歳)

- 注1 軽微な外力によって発生した非外傷性骨折。軽微な外力とは、立った姿勢からの転倒か、それ以下の外力をさす。
 注2 形態椎体骨折のうち、3分の2は無症候性であることに留意するとともに、鑑別診断の観点からも脊椎X線像を確認することが望ましい。
 注3 その他の脆弱性骨折: 軽微な外力によって発生した非外傷性骨折で、骨折部位は肋骨、骨盤(恥骨・坐骨・仙骨を含む)、上腕骨近位部、橈骨遠位端、下腿骨。
 注4 骨密度は原則として腰椎または大腿骨近位部骨密度とする。また、複数部位で測定した場合にはより低い%値またはSD値を採用することとする。腰椎においてはL1~L4またはL2~L4を基準値とする。ただし、高齢者において、脊椎変形などのために腰椎骨密度の測定が困難な場合には大腿骨近位部骨密度とする。大腿骨近位部骨密度には頸部またはtotal hip (totalproximal femur)を用いる。これらの測定が困難な場合は橈骨、第二中手骨の骨密度とするが、この場合は%のみ使用する。
 付記 骨量減少(骨減少)[lowbone mass(osteopenia)]: 骨密度が-2.5SDより大きく-1.0SD未満の場合を骨量減少とする。

脳を活性化! 指先運動¹⁸



- 1 イスに座り足指をぎゅっと握って「グー」をつくる。
- 2 足元をパッと開いて「パー」をつくる。
- 3 親指以外を握って「チョコキ」をつくる。
- 4 右足が勝つように足指でじゃんけんをする。

保険料控除と医療費控除

生命保険や地震保険に加入している場合、年末調整や確定申告で「生命保険料控除」および「地震保険料控除」を受けることができます。また、1年間に負担した医療費が一定額を超える場合は、「医療費控除」を行うことで、所得税や住民税の負担が軽減されます。2017年1月から「医療費控除」の特例であるセルフメディケーション※税制も導入されました。

生命保険料控除の対象

① 一般生命保険料

生存または死亡した場合などに基
因して保険金・給付金が支払われる保
険が対象です。保険金の受取人が、保
険料を支払う本人またはその配偶者、
その他の親族である必要があります。
定期保険や終身保険、養老保険、学資
保険などが該当します。

② 介護医療保険料(新制度のみ)

疾病または身体の傷害等に基因し
て保険金などが支払われる保険が対
象です。医療保険やがん保険、介護保

③ 個人年金保険料

一定の要件を満たした個人年金保険
が対象となります。この適用をうける
には、保険料払込期間が10年以上、年金
受取人が契約者本人か配偶者などの一
定の要件があります。

地震保険料控除の対象

生命保険以外にも保険料控除には
「地震保険料控除」があります。控除金
額は、基本的には保険料全額となり、長
期一括払い契約の場合は、総保険料を
保険期間の年数で割ったものが控除金
額となります。地震保険とは損害保険
の一種で単体では加入できず、火災保険
とセットでなければ加入できません。

医療費控除の対象

自身や家族が病気やケガなどで長
期的な治療を受けている場合、家計に

対する医療費の負担は相当なものにな
ります。こうした負担を軽減するため
に、1年間で医療費が10万円を超えて
いる場合に、原則として「医療費控除」を
受けることができます。会社員などの方
は、「生命保険料控除」や「地震保険料控
除」は年末調整で受けることができます
が、「医療費控除」は確定申告が必要と
なります。

「生命保険料控除」「地震保険料控除」
「医療費控除」は、所得税や住民税を軽
減できる可能性があります。自営業、会
社員を問わず、両制度をしつかりと理
解して、積極的に活用することをおす
めします。

※セルフメディケーション

2017年1月、「医療費控除」の特例
として「セルフメディケーション税制」が導
入されました。この制度は、スイッチOT
C医薬品の購入費が一定額を超える場合、
確定申告をすることで、その超えた分につ
いて所得から控除できるというものです。

日常生活でちよっとした不調
を感じたときに購入する、風
邪薬や鎮痛剤、せき止め、下
痢止めなどが含まれています。
税制の対象となる商品には下
記のようなマークがついていま
すが、このマークは掲載が義
務化されているわけではあり
ません。

セルフメディケーション

税 控除 対象

事業案内 〈さまざまな保険商品を取り扱っております。お気軽にご相談ください〉

- ◆アフラック生命保険(株)代理店 〈取扱商品〉がん保険、医療保険、就業不能保険、オーディナリー商品 他
- ◆損害保険ジャパン(株)代理店 〈取扱商品〉自動車保険、火災保険、傷害保険、賠償責任保険、自賠責保険 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、賠償責任保険、自賠責保険 他

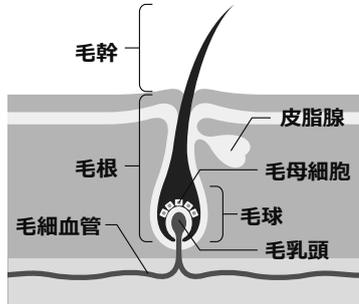
(株)シー・アール・シー・サービス TEL 092-623-2181 〒813-0062 福岡市東区松島5丁目2番24号

からだにいいこと
アレコレ!

ダメージから髪を守ろう

1 髪の構造

髪は、頭皮から出ている毛幹と頭皮の奥にある毛根部分で構成されます。髪の成長に関わるのは頭皮の奥にある毛根で、毛細血管から毛乳頭、毛母細胞に栄養が運ばれ、分裂を繰り返して成長していきます。



2 髪の豆知識

- ◆髪の量 約10万本
- ◆髪の太さ 0.06 ~ 0.07mm
- ◆髪の密度 1cm²当たり約150本
※通常、1つの毛穴から2,3本生えています。
- ◆髪の成長 1日に0.3 ~ 0.4mm
1カ月に約1.2cm前後
- ◆抜け毛 1日に50 ~ 100本



3 髪に良くないこと

◆ストレス

ストレスによって自律神経のバランスが崩れると、頭皮の血流が悪くなります。



◆タンパク質不足

髪の主成分はタンパク質が分解されたアミノ酸です。健康な髪には、卵、肉や魚、大豆など、良質なタンパク質を含む食品の摂取が不可欠です。

◆タバコの吸いすぎ

タバコに含まれるニコチンが血管を収縮させるため、頭皮も血行不良を引き起こします。また、タバコは活性酸素を増加させるため、頭皮を老化させます。



◆紫外線

紫外線は肌が老化する要因ですが、頭皮や髪にとっても例外ではありません。帽子や日傘で、頭皮と髪を守りましょう。



◆睡眠不足

睡眠不足が続くと、組織の修復作業を行う「成長ホルモン」が十分に分泌されないため頭皮環境が悪化し、抜け毛や薄毛が増えてしまいます。



◆過度のドライヤー

濡れている髪はキューティクルが開き、摩擦で傷つきやすい状態です。ドライヤーの使い方には注意が必要です。

- ドライヤーの前にタオルドライを行い、髪を乾かす時間を短くする。
- ドライヤーは髪から15~20cmほど離し、同じところに当てすぎないようにする。
- ドライヤーを使う時、髪表面を保護するヘアオイルやスタイリングローションなどを使うと熱ダメージを抑えることができるのでおすすめ。



◆糖分の摂りすぎ

糖分を摂りすぎると血糖値の高い状態が続く、頭皮の血行不良を招く可能性があります。



UV Lightsaber UVライトセーバー



詳細は公式サイトにてご覧いただけます。

主な特徴

UVライトをかざすだけの簡単除菌
99%を高速除菌
国産製品

医療・福祉施設 飲食店 オフィス
教育施設 公共施設 飲食店 などに



◆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

ぎんなん

Ginkgo nuts



ぎんなんは、イチョウの樹になる実の中のさらに殻に包まれた胚乳種の部分のことをいいます。イチョウは「生きた化石」といわれるほど大昔からある樹木です。

ぎんなんは、でんぷん質を多く含み、もちもちとした食感が味わえます。また、脂質、糖質、たんぱく質、ビタミンA・B群、ビタミンC、鉄分、カリウムなどを豊富に含んでいます。とくにビタミンB1とミネラルのバランスがよく、糖質が多いことが特徴です。糖質が豊富なので、即効性のあるスタミナ食や薬用として、中国では古くから食用に利用されてきました。しかし、ぎんなんにはビタミンB6の作用を妨げるメチルピリドキシ

ン酸などのアレルギー物質が含まれていますので、人によっては素手で触るとかぶれます。そのため、ぎんなんを触る際は、ゴム手袋などをして、素手で触らないようにすることが重要です。

ぎんなんの果肉にはギンコール酸などのアレルギー物質が含まれていますので、人によっては素手で触るとかぶれます。そのため、ぎんなんを触る際は、ゴム手袋などをして、素手で触らないようにすることが重要です。

イチョウは、雄の木と雌の木があり、実がなるのは雌の木だけです。実は黄色いさくらんぼのような形をしています。非常に臭いが強く、外側の柔らかい部分は種子の外種皮で、それを取り除くと固い殻に包まれたぎんなんの核が出てきます。

ぎんなんの剥き方

1. 茶封筒に20個程度のぎんなんを入れる。
2. 加熱するとぎんなんが破裂するので、封筒の口を2～3回折る。
3. 電子レンジ500Wで30～40秒加熱する。加熱すぎると、実が硬くなるので様子を見ながらする。
4. 加熱したぎんなんは殻にヒビが入っているので、手で殻を剥く。また、熱いうちに薄皮を剥く。ぎんなんは熱くなっているので、ヤケドに注意する。



という中毒物質が含まれているので、注意が必要です。子どもは解毒能力が弱いので、食べさせない方が安全です。

保存方法は、殻のままの物はかなり日持ちします。紙袋か新聞などに包んで冷蔵庫に入れておくと良いでしょう。長期間保存する場合は、殻を割り、中の実だけを塩茹ですてから小分けして冷凍保存します。

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/>

ちょっと気になる水と食と大気のはなし

秋に注意したい 食中毒

の家禽や家畜をはじめ、ペットや野生動物など、多くの動物が保菌している細菌で、日本における細菌性食中毒の中では最も多い原因菌となっています。

最長で一週間の潜伏期間を経て下痢や腹痛、頭痛、倦怠感などの症状が現れます。感染して数週間後にギラン・バレー症候群と呼ばれる手足や顔面神経の痺れなどの症状が現れることもあります。

食肉は十分に加熱調理し、調理器具などは使用後洗浄・殺菌を行うことが対策として重要です。とくに、まな板や包丁は食肉専用のもので用意し、熱湯や煮沸による加熱殺菌を行うことをお勧めします。

ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は秋頃から増え始め、11月から2月にピークを迎えます。

感染してから2日以内に吐き気や腹痛、下痢などの症状が現れ、2日程度で快癒します。ウイルスに感染した人を介しての食品汚染が原因であることが多

く、直接の原因食品は多くのケースで特定できていません。

一般にウイルスは熱に弱く、中心部が85℃〜90℃となって90秒以上の加熱で失活するとされま

アニサキス

食中毒を引き起こすアニサキス幼虫は、目視では白色の糸のように見える長さ2cmほどの寄生虫で、サンマやサバ、イカなどに寄生しています。アニサキスが寄生している魚介類を生で食べてしまうと、数時間後に激しい腹痛や嘔吐などの症状に見舞われます。アニサキス幼虫はマイナス20℃で24時間以上冷凍、または70℃以上の加熱により死滅します。醤油やわさびでは、食中毒を防ぐことはできません。

フグ毒

毎年9月後半に水揚げされたフグの初競りが行われ、フグの旬は「秋の彼岸から春の彼岸ま

ふき取り検査

食中毒を未然に防ぐためには、食品の適切な管理とともに、食品を扱う環境や調理器具の衛生状態の向上が重要となります。

弊社では、食品そのものの微生物検査だけでなく、食品工場や厨房で使用しているまな板などの調理器具や設備、従業員の手指などを対象とした、ふき取り検査を受託しております。ふき取り検査を行うことで、食品を取り扱う環境の衛生状況について目に見えない菌の量を数値化することができます。主な検査項目としては生菌数、大腸菌群、黄色ブドウ球菌などがあります。

ふき取り検査の詳細につきまして、ご質問などがございましたらお気軽に弊社までお問い合わせください。



CRRC 食品環境衛生研究所
TEL 092-6231-2211

暑い夏が過ぎ、随分と涼しくなりましたが、例年初秋になると食中毒が増え始めます。とくに昨年においては、10月が日本国内での月別食中毒発生件数が最多となっています。

今回は秋に増加する食中毒について取り上げます。

カンピロバクター

カンピロバクターは鶏、牛など

予防・対策のポイント！



◆代表的なもの
カンピロバクター
O157、サルモネラ菌、
ウエルシュ菌など

◆カンピロバクター食中毒の症状
下痢、腹痛、頭痛、倦怠感など

◆カンピロバクターの対処法
手洗い、調理器具の消毒・殺菌、
中心温度を75℃、1分以上しっかり加熱する



◆代表的なもの ノロウイルス
◆症状 吐き気、腹痛、下痢など
◆対処法
手洗い、十分な加熱調理、
調理器具の消毒・殺菌



◆ふぐ毒 テトロドトキシン
◆症状 麻痺症状、呼吸困難
◆対処法
店で提供されている
安全なものを食べる。



◆代表的なもの アニサキス
◆症状 激しい腹痛、嘔吐
◆対処法
-20℃で24時間冷凍後に解凍、
70℃以上に加熱



◆代表的なもの
ツキヨタケ、クサウラベニタケ、
カエンタケなど
◆対処法
食用キノコと確実に判断できない
場合は食べない。

で」と言われますが、一方で、秋に入ると自分で釣ったフグを自分で調理したことによる食中毒が毎年発生しています。フグ毒テトロドトキシンによる麻痺症状は呼吸困難による死亡例が多く、とくに肝臓は有毒部位として、フグの種を問わずその販売が禁止されています。フグは店で提供された安全なものだけを楽しましましょう。

キノコ毒

同じく旬のキノコ。キノコ狩りを楽しみにしている方もいらつしやることでしょう。

市販のキノコと見た目が似ていても、食べてみたら有毒キノコだったということがあります。とくに、シイタケに似ているツキヨタケ、ホンシメジに似ているクサウラベニタケは食中毒の発生が多いキノコです。

また、全体が赤色のカエンタケは触るだけでも炎症を引き起こします。食用キノコと確実に判断できないものは、採らないようにしましょう。

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

CRC 食品

- 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・保存試験・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

ISO/IEC 17025:2017
認定試験所

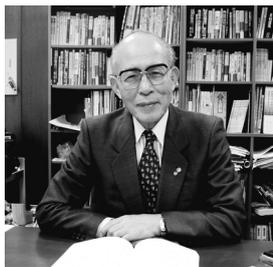


健康づくり

睡眠と健康(7)

穴井 元昭

日本健康倶楽部 電話健康相談センター センター長



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

2020年 日本健康倶楽部 電話健康相談センター センター長

産医大講座修了認定産業医

日本でもアメリカでも慢性的に不眠の症状を抱えている人はおよそ20〜30%いるとされています。そして、不眠症の治療には睡眠薬というのが一般的で、今は副作用も少ない良い薬があります。問題は常用性と依存性です。薬を続けていると服用量が次第に増え、薬を止めると眠れなくなる現象があります。

一方、不眠症はプラセボ(偽薬)効果が高い事が知られています。例えば、「小麦粉でできた錠剤でも、こればかり強い睡眠導入剤です」と医師が処方すれば患者はあっさり眠れたりします。要するに睡眠はそれだけ脳とかかわりが深いのです。そこで、薬を使わずに不眠症を治そうと始まったのが「認知行動療法」と呼ばれる手法で、その内容を簡単に説明すると、正しい知識を得て理解を深める(認知)。続いて、翌日の活動の質を上げるための行動付けをする(行動)です。

眠症を治そうと始まったのが「認知行動療法」と呼ばれる手法で、その内容を簡単に説明すると、正しい知識を得て理解を深める(認知)。続いて、翌日の活動の質を上げるための行動付けをする(行動)です。

認知行動療法の長所は、薬と違って依存性も副作用もなく、止めてもリバウンドせず、お金もかかりません。つまり、知識が脳に眠りをもたらし、深刻な睡眠障害を治すのに役立ちます。そこで、睡眠についての知識として、なぜ人は人生の三分の一も眠るのか、真夜中に脳と体では何が起きているのかを学びましょう。

でしようか。頭が冴えているからアイデアも生まれやすい。集中力が途切れないので思考の精度が上がる。体調がいいので粘り強く仕事に取り組める。

では、ぐっすり眠るとは何でしょうか？ その答えは真夜中、とくに眠り始めの90分にあります。真夜中に睡眠がきつちりと役割を果たしていれば翌日の効率は確実に上がるし、長期的にも脳、体、そして心の健康につながるでしょう。眠っている間に脳と体で何が起きていくかを知れば「ぐっすり眠る」の質の良い睡眠とはどういうことが分かって来ます。

前置きはこの程度にして、睡眠の間に起きている出来事は主に次の5つです。

脳と体に休息を与える

何と言っても睡眠の役割で欠かせないのが休息です。睡眠中の脳と体は「100%電源オフ」にはな



らないけれど、言葉通り「スリープモード」になります。人間の体では意思とは関係なく常に自律神経が働いており、自律神経には活動モードの交感神経と、リラックスモードの副交感神経があります。ノンレム睡眠中と食後は副交感神経が優位です。夜になつたらスムーズに副交感神経優位の状態にならないと寝つきが悪くなり、眠りが浅くなります。眠り始める最も深いノンレム睡眠が現れる黄金の90分です。しっかりと副交感神経優位の状態に転換して脳と体を休ませることが睡眠の第一の役割です。

10月～12月の健康運

マケーンシュムシュケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



とても前向きになれるような時期。心身ともに健康で何かに悩んだり迷ったりすることなく、常に落ち着いた行動がとれるでしょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



健康上、大きな問題もなく過ごせそう。しかし、小さな違和感を感じることも。その時は自分自身と向き合いゆっくり過ごしてみよう。

双子座 5/21 - 6/21



身体の不調を感じる時があるかも。疲れを感じたら軽いストレッチやお気に入りの音楽でストレス発散。自分を労わってください。

蟹座 6/22 - 7/22



元気いっぱいでもとても健康的に過ごせそう。何をやるにでも迷わず積極的な行動がとれるので、思い切りやってみてはいかが。

獅子座 7/23 - 8/21



何事にもストイックになり、ストレスが溜まりそう。たまには手を抜いてみることも大切です。自分を思う存分甘やかしてみよう。

乙女座 8/22 - 9/22



コロナ禍によるストレスで気分が沈みがち。外出がままならない日々、自宅でする心と体をセルフケアで、ストレス解消をしましょう。

天秤座 9/23 - 10/23



生活リズムが崩れ、身体のどこかに不調が生じそう。バランスのよい食事や規則正しい生活を心がけるようにすれば、次第に回復傾向に。

蠍座 10/24 - 11/22



大きなケガや病気もなく、健康に過ごせそう。長くつきあっていた持病も徐々に改善していくかも。ただし、無理は禁物です。

射手座 11/23 - 12/21



おおむね健康運は良好。しかし、体調がいいからといって寝不足は厳禁。寝不足が原因で体調を崩すことがあるので、注意が必要です。

山羊座 12/22 - 1/20



心身ともに注意が必要。ストレスや疲れがたまったら、とにかく休息を。身体に不調があった時は早目にかかりつけ医に相談を。

水瓶座 1/21 - 2/18



疲れ知らずと思っていても、不調の前に何かしらのサインはでてきます。それを見過ごさないようにすれば、問題なく過ごせそう。

魚座 2/19 - 3/20



コロナ禍による長い自粛生活に疲れを感じますが、デリバリーやテイクアウトでうち時間を楽しみながらストレス発散をしましょう。



記憶を整理し定着させる

記憶に関しては研究結果が完全に統合されているわけではないのですが、学習後に睡眠をとることで記憶の定着が進むことは間違いないありません。

ホルモンバランスを調整

脳はホルモンのバランスも制御しており、睡眠時には多くのホルモンが働いています。たとえば、成長ホルモンは黄金の90分に最も多く分泌されます。大人の場合、このホルモンのおかげで筋肉や骨は強くなり、代謝が正常化されます。また、生殖や母性行動に関与するプロラクチンも黄金の90分に分泌されます。皮膚の保水量は睡眠で上がりますが、これは肌の水分が睡眠と密接につながっている性ホルモンや成長ホルモンの影響を受けるからです。

免疫力を上げて病気を遠ざける

免疫はホルモンと連動しており、睡眠と深い関係があります。睡眠が不適切だとホルモンバランスが崩れ、免疫の働きもおかしくなります。睡眠には休息と言う役割も大きいので、「風邪は寝て治す」というのは免疫力向上と休息の点で理にかなっています。また、睡眠時の免疫増強がきちんと働いていないとアレルギーが悪化する危険もあります。

脳の老廃物の除去

脳は脳脊髄液という保護液に漬かっています。脳脊髄液の量はおよそ1500mLあり、1日4回、600mLほど入れ替わっています。新しい脳脊髄液が分泌されて古い液が排出されるとき脳の老廃物も一緒に除去されます。脳の老廃物は神経細胞の活動が活発な覚醒時に溜まります。日中の覚醒時にも老廃物除去は行なわれているのですが、それだけでは間に合わず就寝時のまとまった時間での排出も重要なのです。このように、睡眠中、とく

に寝付いた最初の90分間にいろいろな重要な働きが行なわれていることを心にとめて、静かに眠りにつきましましょう。

〔参考文献〕
・西野精治著
「スタンフォード式最高の睡眠」
サンマーク出版

P16の答え

① 伴奏	② 墨	③ 揺
④ 漏	⑤ 障	⑥ 憂
⑦ 鬼	⑧ 紫	⑨ 穩
⑩ 快	⑪ けいりゅう	
⑫ うるわ	⑬ ていさつ	
⑭ ふんぜん	⑮ ひょうろ	

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



脳だめし

あなたは何問できる？

答えはP15の下にあります。

カタカナを漢字にしましょう

①ギターバンソウの（で唄った。

②（をすって習字の練習をする。

③暴風で樹木が（れている。

④戸の隙間から明かりが（れる。

⑤さし（りのない話を続ける。

⑥（をすって習字の練習をする。

⑦（をすって習字の練習をする。

⑧（をすって習字の練習をする。

⑨（無事

⑩痛（無比

四字熟語を完成させましょう

①イッキイチユウ

②一喜（状況の変化にいちいち喜び悲しむこと

③百（夜行

④山（水明

⑤平（無事

⑥（無比

⑦（無比

⑧（無比

⑨（無比

⑩（無比

線の部分の読みを書きましょう

①渓流でヤマメを釣る。

②麗しい兄弟愛だ。

③敵の陣地を密かに偵察する。

④憤然として反対意見を述べる。

⑤長引く戦で兵糧米が尽きた。

⑥長引く戦で兵糧米が尽きた。

⑦長引く戦で兵糧米が尽きた。

⑧長引く戦で兵糧米が尽きた。

⑨長引く戦で兵糧米が尽きた。

⑩長引く戦で兵糧米が尽きた。

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3x3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。

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

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:2022年1月1日発行予定

こらぼ collaboration VOL.69 冬 2022.1.1

特集 肥満

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
溝上 貴寛 (株)CRC食品環境衛生研究所	平成26年入社	食品理化学検査員
秀 華奈子 (株)臨床病態医学研究所	平成27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

