

こらぼ 春 collaboration

2023.4.1 VOL.74

●発行日:2023年(令和5年)4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



「春暖快適」

春はぽかぽかと暖かく、風は心地良いものです。私にとってこの季節は、1年の中で最もワクワクする季節でもあります。いつもの散歩道で見慣れた花を見ると、「今年も会えたな」と嬉しい気持ちになります。

新型コロナウイルスが確認されて丸3年。マスク着用は個人の判断に委ねられ、来月には2類から5類に移行するなど大きな転換期を迎えます。少しずつですが、コロナ禍前の休日の過ごし方を取り戻していけたら…と思っています。

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。

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

C O N T E N T S

- 特集 性感染症
性感染症についての正しい知識と理解を！
2 検査のはなし
膣トリコモナスおよびマイコプラズマ・ジェニタリウム同時核酸検出
-
- 簡単な検査のはなし・45
8 淋菌の薬剤耐性状況について教えてください。
脳を活性化！
指先運動②④
-
- 9 知って安心 保険
自動車保険の特約
-
- 10 水道水ってどんな検査しているの？
カルシウム・マグネシウム等(硬度)
-
- 11 季節の健康食・46
あさり
-
- 12 からだにいいことアレコレ！
腸内環境を整えよう
-
- 13 Let'健康・6
腸活体操
-
- 14 教えて、穴井先生！⑥
動脈硬化症とはどのような病気ですか？
HOROSCOPE 4月~6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

「苦手なことにとらわれず、自分の強みを見つけて自信を持って前に進んでいこう」と思わせてくれる一冊です。

「何をしたいのかわからない」「今の会社にずっといていいのか」とキヤリアに悩む人に贈る「やりがいのある道の選び方」。自身の内側にある本当にやりたいことが見つかるかもしれません。

本書はユニバーサル・スタジオ・ジャパンをはじめ、数々の企業をV字回復に導いた森岡毅さんの著書で、就活に臨む我が子のために書きためた「働くことの本質」を本にしたもの。メッセージ性のある文章は、就活生のみならず、ベテランの社会人が読んでも心揺さぶられる内容です。



ダイヤモンド社 本体1650円(税込)

森岡 毅(著)

苦しかったときの話をしようか
ビジネスマンの父が我が子のために
書きためた「働くことの本質」

性感染症についての正しい知識と理解を！

性感染症は、性的接触を介して誰もが感染する可能性がある病気です。治療せずに放置していると、不妊症や重篤な病気になることもあります。また、感染しても無症状の場合もあり、気づかないうちに他人に感染させてしまう恐れもありますので、早期発見・早期治療が大切です。

これって性感染症？

このような症状があれば可能性があります。
症状がなくても進行していく性感染症もあります。



性感染症とは

性感染症とは、「性的接触によって感染する病気」と定義されます。性器の接触による性交だけではなく、オーラルセックスやアナルセックスなど性的な接触で感染するすべてが含まれます。したがって、特殊な状況での感染もありますが、人としての営みの中で誰もが感染する病気であり、誰にでも生じ得る健康問題だといえます。

性感染症は無症状であることも多く、「自覚しない」、「症状が軽くて気がつかない」、あるいは「自覚症状があっても医療機関を受診しにくい」など、正しい治療に結びつきにくく、感染がいつの間にか広がってしまうことが大きな問題です。とくに女性が罹患した場合、治療せずに放置すると不妊の原因

になったり、妊娠中であれば胎児や出産時に新生児へ感染したりなど、母子感染として次世代にも影響がおよぶことがあるということも性感染症の重大な注意点です。

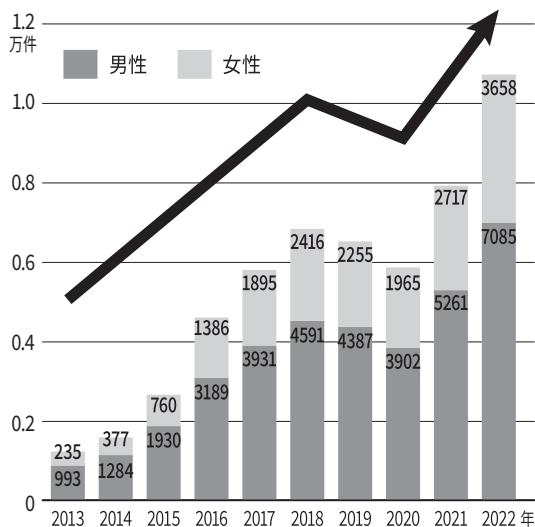
また、感染を広げないために、パートナーも性感染症の検査を受け、必要に応じて同時に治療を行うことが大切です。

今号では、厚生労働省が定める「性感染症に関する特定感染症予防指針で示されている性感染症」の5つ（梅毒・性器クラミジア感染症・淋菌感染症・性器ヘルペスウイルス感染症・尖圭コンジローマ）、そのなかでも、近年感染者が急増している梅毒を中心に説明します。

性感染症は、ほかにもHIV感染症やB型肝炎を含め多数ありますが、本指針に基づく予防対策は、これらの感染症の抑制にも資するとされています。

国内の梅毒患者数の推移

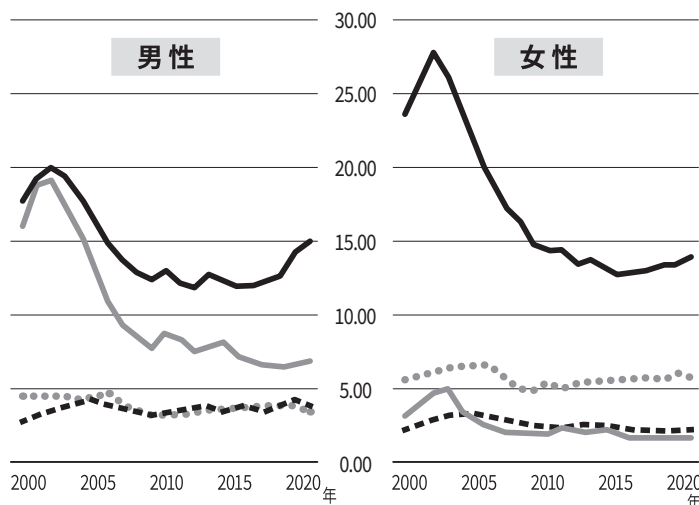
2021年は第1～52週 2022年10月8日時点集計値(暫定値)、
2022年は第1～44週 2022年11月9日時点集計値の報告を対象。



参考: 厚生労働省ホームページ

定点における報告数 (年次推移)

— 性器クラミジア感染症 ● 性器ヘルペスウイルス感染症
— 淋菌感染症 --- 尖圭コンジローマ



データ参照: 国立感染症研究所感染症疫学センター 感染症発生動向調査事業年報

新型コロナの影響

コロナ禍の性感染症発生動向を見ると、2021年は性器クラミジア感染症、淋菌感染症、梅毒、先天梅毒※の全てが増加しています。なかでも梅毒は近年急増しており、減少傾向だった性器クラミジア感染症も増加に転じています。感染症発生動向調査における性器クラミジア感染症の定点当たりの報告数は、男女ともに最も少なかった2015年に対して2020年は男性11・8から15・1(1・3倍)、女性12・8から13・9(1・1倍)と増加しています。

近年、梅毒に関して特徴的なのは、20代の若い女性患者が増えていることです。コロナ禍による寂しさからマッチングアプリなどで出会った異性との安易な性交渉や、経済的貧困などによる性産業従事など、梅毒感染者の増加は社会問題ともつながっています。それらの行動が、コロナ禍で感染者急増に拍車をかけることになったとの見方があります。

※先天梅毒: 梅毒に感染した母親から胎児へ感染するもので、死産、早産、新生児奇形など重篤な症状を引き起こすことがある。

急増する梅毒の患者数

日本では1948年から梅毒の発生について報告制度があり、年間約1万1000人が報告された1967年以降、梅毒の感染者数は減少していました。ところが2011年頃から報告数は再び増加傾向となり、2019年から2020年に一旦減少したものの、2021年以降大きく増加しています。2022年10月下旬には、年間感染者数が1万人を突破しました。また、感染者数の男女別では、男性は20〜40代、女性は20代が突出しています。

梅毒とは、梅毒トレポネーマという病原体により引き起こされる感染症です。梅毒トレポネーマは感染者の血液や体液に含まれており、それらが人の粘膜や皮膚の傷口などから体内に入り込むことによって感染します。梅毒トレポネーマは酸素が十分に存在する環境の中では生存することができないため、主な感染経路は粘膜同士の接触のある性行為など、限られた感染経路のみとされています。一方で、大量の病原体が含まれる血液や体液に触れると、まれに皮膚の傷口からも感染することがあると報告

梅毒の病期ごとの症状と経過

I 期顕症梅毒（感染から1カ月程度）

※無症状の人や症状が出たり消えたりする人もいます

菌が入った場所（口・性器など） 痛みのない 硬いしこり・潰瘍

鼠径部（足の付け根） リンパ節の腫れ



II 期顕症梅毒（感染から1〜3カ月程度）

手のひら・足の裏・全身 赤い湿疹（バラ疹）

全 身 発熱や倦怠感などさまざまな症状



晩期顕性梅毒（感染から数年〜数十年）

皮膚・筋肉・骨 ゴム腫

脳・心臓・血管・脊髄 など 認知機能低下、大動脈瘤形成、歩行障害など



神経梅毒

（どの病期でも起こりうる）

適切な治療をしないと…

髄膜炎
脳神経炎
眼症状
脳梗塞
など



先天梅毒

（梅毒に感染した妊婦から胎盤を通し胎児に感染）

流産・死産
低体重児
骨の異常
視力・聴力の異常
など



されています。

梅毒は病期によって、症状の出現する場所や内容が異なります。治療を行わなかった場合の典型的な経過は次のとおりです。

I 期顕症梅毒

： 感染後数週間

梅毒トレポネーマが侵入した口の中や肛門、性器などにしこりや潰瘍ができることがあります。また、足の付け根（鼠径部）のリンパ節が腫れることもあります。

これらの症状は痛みを伴わないことが多いので、治療をしなくても症状は自然に軽快しますが、ひそかに病気が進行する場合があります。

II 期顕症梅毒

： 感染後数カ月

感染から3か月ほど経過すると、梅毒トレポネーマが血液によって全身に運ばれます。この時期に小さなバラの花に似ていることから「バラ疹」とよばれる淡い赤い色の発疹が、手のひらや足の裏、体幹部などに出ることがあります。その他にも肝臓や腎臓など全身の臓器にさまざまな症状を呈することがあります。

発疹などの症状は、数週間以内に自然に軽快しますが、梅毒が治ったわけではあり

ません。また、一旦消えた症状が再度みられることもあります。アレルギーや他の感染症などとの鑑別が重要であり、適切な診断、治療を受ける必要があります。

晩期顕性梅毒

： 感染後数年

感染後数年ほど経過すると、ゴム腫と呼ばれるゴムのような腫瘍が皮膚や筋肉、骨などに出現し、周囲の組織を破壊してしまふことがあります。また大動脈瘤などが生じる心血管梅毒、精神症状や認知機能の低下などを伴う進行麻痺、歩行障害などを伴う脊髄癆がみられることもあります。

現在では、抗菌薬の普及などから、晩期顕性梅毒は稀であるといわれています。

感染が脳や脊髄におよんだ場合を神経梅毒と呼び、どの病期でも起こりうるとされています。また、妊娠している人が梅毒に感染すると、胎盤を通して胎児に感染し、死産や早産、新生児死亡、奇形が起こることがあります（先天梅毒）。

梅毒が疑われる症状や感染の心当たりがあれば病期にかかわらず、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

性感染症の特徴的な症状

性感染症の多くは性行為による接触で感染します。

細菌やウイルスなどが性行為などにより、相手の性器、肛門、口などの粘膜や皮膚と接触することにより感染します。

・性器同士の接触 ・口や肛門の接触 ・キス（とくに梅毒の場合）



	潜伏期間	主な症状〈男性〉	主な症状〈女性〉
梅毒	3週間～3カ月程度	I期：性器や口に、痛みを伴わないしこりや潰瘍ができる II期：手のひらや足の裏、体中に発疹が広がる（バラ疹） I期・II期ともに症状が軽快することもあるが、水面下で病気は進行する そのまま放置すると、数年から数十年の間に心臓や血管、脳などの複数の臓器に病変が生じ、時には死にいたることもある	
性器クラミジア感染症	1日～3週間程度	感染者の半分は無症状 排尿時の軽い痛み 尿道から膿・かゆみ 不妊の原因になることもある	無症状のことが多い 初期：おりもの増加、軽い下腹部痛 進行：不正出血、性交時痛 不妊の原因や早期流産になることもある
淋菌感染症	2～7日程度	排尿時の激しい痛み 尿道から膿が出る 精巣の腫れ・発熱 不妊の原因になることもある	無症状のことが多い 初期：おりもの増加、発熱、軽い下腹部痛 不妊の原因になることもある
性器ヘルペスウイルス感染症	3日～1週間程度	性器にかゆみのある1～2mmほどの水疱や潰瘍ができる 鼠径部のリンパ節に腫れや痛み 尿道分泌物が出る	陰部にかゆみのある1～2mmほどの水疱や潰瘍ができる 鼠径部のリンパ節に腫れや痛み 子宮頸管や膀胱まで感染が広がることもある
尖圭コンジローマ	3週間～8カ月程度	性器のまわりに薄ピンク色のイボができる 放置するとイボがどんどん増殖し続け、鶏のとさかのようなになる 自覚症状はほとんどない ほとんどが良性だが、陰茎癌・子宮頸癌などとの関連性が示唆されている	

性感染症の診断と治療

性感染症が自然治癒することは基本的にはありません。放置すれば重篤化や感染の拡大・まん延につながる可能性があります。少しでも心配なことや自覚症状がある場合は、男性は泌尿器科や皮膚科、女性は婦人科や産婦人科などの医療機関を早目に受診しましょう。最近では性病専門の診療科もあり、匿名で検査や治療ができるところもあるため、利用しやすくなっています。

地域の保健所でも性感染症の相談や検査を受けることができます。ただし、保健所は医療機関と比べて検査ができる項目が少ないため、最寄りの保健所に電話、またはホームページなどで確認しましょう。また、保健所では性感染症の治療はできません。結果が陽性の場合は、医療機関を受診する必要があります。

性感染症の検査は、疑われる性感染症の種類や症状、男女によつて異なります。まず、適切な検査や治療をするために問診を行います。いつ頃からどのような症状があったのか整理して、必要な情報を正しく伝えることができるようにしておきましょう。

性感染症の検査可能時期・検査方法・治療法について

性感染症はパートナーと一緒に検査・治療しましょう。

パートナーなど性的接触のある人も同じ性感染症に感染している可能性が高いため、できるだけ同じ時期に検査・治療を実施することが大切です。
ピンポン感染による再感染や、性感染症の原因菌の耐性化の予防になります。



	検査可能時期	検査方法	治療法
梅毒	感染機会の 4週間以上経過後 (個人差あり)	・血液検査※ ¹ ※1 感染初期の場合は抗体検出が難しく、感染していても陰性を示す可能性があります。	抗菌薬(抗生物質)の内服、 筋肉注射、点滴
性器クラミジア 感染症	感染機会の 翌日から	・尿や分泌物の検査 ・患部周辺のぬぐい液検査 ・うがい液(咽頭クラミジアの場合) ・血液検査※ ² ※2 過去の感染で陽性となる可能性があります。	抗菌薬(抗生物質)の内服
淋菌感染症	感染機会の 翌日から	・尿や分泌物の検査 ・患部周辺のぬぐい液検査 ・うがい液(喉に症状がある場合)	抗菌薬(抗生物質)の内服、 筋肉注射、点滴
性器ヘルペス ウイルス感染症	症状がある時	・水疱の一部をこする検査 ・血液検査	抗ウイルス薬の内服、塗り薬
尖圭 コンジローマ	症状がある時	・視診で診断がつくことが多い	塗り薬、外科的治療(切除、 凍結療法など)

口腔・咽頭などへの性感染症感染が増えています

近年、オーラルセックスによる口腔や咽頭などへの感染が目立っています。
性感染症は性器だけに感染するわけではありません。口から性器に感染することもあるため、注意が必要です。

梅毒 口や喉にしこりができる。扁桃や喉の腫れ、ふやけなどの症状
クラミジア 喉の腫れや痛み、発熱などの症状
淋菌 喉の腫れや痛み、発熱などの症状
ヘルペス 喉の強い痛みや嚥下痛、扁桃の腫れなどの症状



性感染症の治療はほとんどの場合、内服薬や外用薬、膣坐薬で治療します。入院や手術が必要になることは、めったにありません。抗菌薬を内服する際には、症状が収まったように感じても医師の指示通りに服用してください。自己判断で服用をや

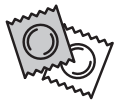
う。問診を基に、必要に応じて症状の現れている部分の視診や血液・尿・分泌物などの検査を行い、性感染症の診断をします。
性感染症の検査における注意点として、性感染症は同じ感染経路をたどる病気なので、同時に複数の細菌やウイルスに感染している可能性があります。そのため、性感染症の検査を受ける際には、複数の検査を同時に行うことをおすすめします。ただし、細菌やウイルスによって潜伏期間はそれぞれ異なり、検査を受けても潜伏期間中であれば結果が陰性となる場合があります。潜伏期間も考慮して、適切な時期に検査を受ける必要があります。
性感染症と診断されたら、まずは自分のためにきちんと治療を受けましょう。同時にパートナーに感染したことを告げ、検査を受けるようにすすめてください。パートナーが感染したまましていると、再感染を繰り返すおそれがあります。

性感染症の予防と対策

コンドームをつけることを心がけましょう

コンドームはバリアの役割を果たすため、感染している人の精液や膣分泌液が口や性器の粘膜に接触することを防ぎます。

コンドームで予防できない性感染症もありますが、一番現実的で確実な方法と考えられています。



正しい知識を身につけましょう

「コンドームを着用する」「感染の疑いがあるときは性行為をしない」といった基本的な知識を持っていれば、性感染症の感染はかなり確率で防ぐことができます。



セックスパートナーを限定しましょう

複数のパートナーとの性行為は、感染する機会を増やします。パートナーの特定は感染予防のために大切なことです。セックスパートナーを恋人や配偶者などに限定しましょう。

ただし、「現在のセックスパートナーがお互いのみであること」と、「性感染症にお互いが感染していないこと」が前提条件になります。



早期発見・早期治療をするために 少しでも不安なことがあれば検査しましょう

性感染症は早めに治療すれば治りやすく、不妊などの後遺症を残さずに回復します。パートナーと一緒に検査を行い、必要があれば治療を受けましょう。



性感染症の予防と対策

めると、症状の再燃や薬剤耐性菌を生む原因になる恐れがあります。

性感染症を予防するには、正しくコンドームを使用することが重要です。性器および口腔粘膜と体液を直接接触させないことで、感染リスクを減らすことができます。

性感染症は、早期発見・早期治療が大切です。少しでも不安なことがあれば、早めに検査を受けましょう。そして、ご自身の健康や大切なパートナーの将来を守るために、きちんと性感染症を治しましょう。

性感染症は、性行為の経験がある人なら誰でも感染する可能性のある病気です。特別な病気ではありません。一方、一人ひとりが正しい知識を持ち、適切な行動を心がければ、予防や感染拡大を防ぐことができる病気です。性感染症について、正しく理解しましょう。

（参考資料）
厚生労働省ホームページ／（公財）性の健康医学財団ホームページ／（二社）日本生殖医学会ホームページ／国立感染症研究所ホームページ

検査のはなし

膣トリコモナスおよび マイコプラズマ・ジェニタリウム 同時核酸検出

膣トリコモナスは、男性では尿道炎、女性では膣炎を起こす原虫であり、世界的にも感染者数が多い性感染症です。診断には直接、膣トリコモナス原虫を確認する鏡検法と、特殊な選択培地が必要な培養法があります。後者は時間がかかるなどの課題もあります。

また、マイコプラズマ・ジェニタリウム感染症の症状としては、自覚症状が強いものから軽微なものまであるため、症状から診断することは難しいとされています。

本検査はリアルタイムPCR法により迅速に検出可能な検査であり、膣トリコモナスおよびマイコプラズマ・ジェニタリウム感染症診断補助検査として2022年6月に保険適用となりました。

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。

Q. 淋菌の薬剤耐性状況について教えてください。

A. 淋菌によって引き起こされる感染症は、そのほとんどが性感染症です。主に男性は尿道炎、女性は子宮頸管炎を起こします。また、精巣上体炎、卵管炎、骨盤内炎症性疾患、肝周囲炎、バルトリン腺炎、関節炎、咽頭感染、結膜炎、直腸感染など、全身の至るところに感染症をきたします。

男性の尿道炎は症状が出現しやすいものの、子宮頸管炎は無症状の場合もあり、さらに咽頭感染ではほとんどの場合無症状であるため、感染源として問題となっています。

以前、淋菌の治療は、ペニシリン、テトラサイクリン、サルファ剤、キノロン剤、経口セファロスポリン剤が第一選択薬として推奨されていましたが、これらの薬剤に耐性を示す淋菌が出現し、治療効果が期待できなくなりました。

現在、国内ではセフトリアキソン 1g 静注単回投与が第一選択に推奨されています。スペクチノマイシンも利用可能ですが、口腔内の淋菌には効果が認められていません。

2009年、我が国でセフトリアキソンに対する耐性株が世界で初めて分離されたことが報告されています。その後フランス、スペインでも耐性株が報告されました。セフトリアキソン耐性株の蔓延は認められていませんが、低感受性株の増加は各地で報告されており、その動向が注視されています。

〈参考〉

- ・検査と技術 Vol.46 No.3 2018年3月増刊号
- ・モダンメディア 65巻12号2019「話題の感染症」現代の淋菌感染症
- ・日本性感染症学会誌 性感染症 診断・治療 ガイドライン 2016

表. 淋菌感染症に対する推奨抗菌薬

淋菌性尿道炎 ・ 子宮頸管炎	第一選択 セフトリアキソン 静注 1g 単回投与
	第二選択 スペクチノマイシン 筋注 2g 単回投与
淋菌咽頭感染	セフトリアキソン 静注 1g 単回投与

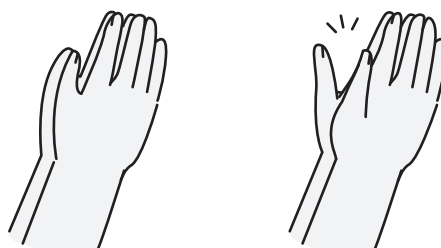
出典：日本性感染症 性感染症 診断・治療 ガイドライン 2016



脳を活性化！ 指先運動 ②



1 背筋を伸ばし、脇をしめて、両手を合わせる。



2 親指→人差し指→中指→薬指→小指の順に、一定のリズムで指を一本づつ離す。慣れてきたら逆の順も行いましょう。

自動車保険の特約

自動車保険(任意)は、対人賠償・対物賠償・人身障害・車両保険の4つの基本補償で構成されています。各保険会社ではその補償をより充実させるために、さまざまな特約を用意しています。今回は、意外と知っているようで知らない自動車保険の特約をいくつか紹介します。

■対物全損時修理差額費用特約

対物賠償責任保険では、相手の自動車の修理費は時価額までしか支払われません。修理費が時価額を超えた場合(時価額30万円の自動車に50万円の修理費用が必要な場合など)、修理費と時価額の差額部分を被保険者が実際に負担した場合に一定の限度額までは補償する特約です。

■弁護士費用特約

自動車事故などの被害事故に関する損害賠償請求のために、必要な弁護士費用や弁護士などへの法律相談費用などを保険金として受け取れる特約です。

例えば、赤信号で停車中に後ろから衝突された(相手に100%の賠償義務がある場合)な

ど、自身の保険会

社は法律上示談

交渉ができません。

相手方が損



害賠償請求に応じない場合でも、弁護士に安心して交渉をお願いできる特約です。

です。

■車両新価特約

車両新価特約とは、車が事故によって全損、あるいは修理費用が新車価格相当額の50%以上になった場合、新車価格相当額を限度として、車の再取得費用、または修理費用が支払われる特約です。新車特約に加入できるのは、新車または新車登録から一定期間内の車に限られます。

■他車運転特約

他人から借りた自動車を運転中に対人・対物賠償事故などを起こしてしまった場合に、借用中の自動車を自身が契約している自動車とみなし、自身の自動車保険を適応します。車両保険に加入している場合は、一定の条件を満たせば、車両損害も補償されます。

自身の保険でカバーできるので他人に迷惑をかけることもなくなります。

■個人賠償責任特約

「家族が自転車で人にぶつかってケガをさせてしまった!」「飼い犬が人を噛んでケガをさせた!」といったような、日常生活における偶然な事故(自動車事故を除く)で、契約者やその家族が他人にケガさせたり、他人の財物に損害を与え、法律上の損害賠償責任を負ったりした場合に保険金が支払われます。

■車両積載動産特約

盗難や偶然な事故などにより契約の自動車に損害が生じ、その事故などによって車内・トランク内などに積載している動産(衣類、カメラ、ゴルフ道具など)に生じた損害に対して、保険金額を限度に保険金が支払われる特約です。

今回、ご紹介した自動車保険の特約は、オプションで追加するものや、自動セットされているものなど、各保険会社によって補償内容もそれぞれ異なります。契約条件によっては補償されない事由がありますので、詳しくは、現在加入している保険会社にお問い合わせください。

事業案内 〈さまざまな保険商品を取り扱っておりますので、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



水道水ってどんな検査しているの？ 安心して飲むための水質基準項目と基準値（51項目）

カルシウム・マグネシウム等 (硬度)

◆概要

硬度(総硬度)は、水中のカルシウムイオンおよびマグネシウムイオンの含有量を炭酸カルシウムの量に換算して表したものです。この値が大きいと硬水、小さいと軟水と呼ばれています。

硬度が高いと口に残るような味がし、湯沸かし器などにスケール※の付着が起こったり、石鹸の泡立ちが悪くなったりします。このような障害を防止するため、水質基準値では硬度が300mg/L以下と定められています。また、水質管理目標設定項目では味の観点から目標値は10～100mg/Lとされ、一般的には50mg/L前後の硬度が多くの人に好まれるといわれています。

また、この項目は、水道施設の維持管理上重要な項目でもあります。カルシウム塩による硬度は、排水管などの腐食と関係があり、軟水では腐食性が大きく、硬水では金属表面に炭酸カルシウムの保護皮膜を形成するため腐食性が小さくなります。このようなことが

ら、浄水処理に炭酸カルシウムを使用している事業体もあります。

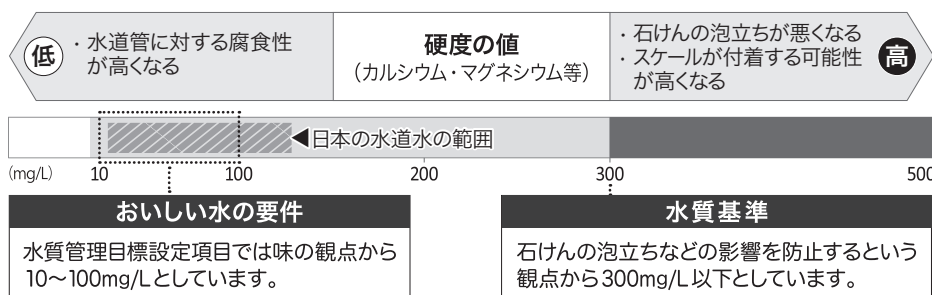
硬度には、他にも一時硬度と永久硬度という区分があります。一時硬度とは、炭酸塩(炭酸カルシウムと炭酸マグネシウム)の濃度のことで、煮沸すると沈殿するため「一時」といいます。固形物になって沈殿したカルシウムやマグネシウムは硬度成分ではなくなり、その結果水の硬度は下がります。一方、永久硬度は、硫酸塩(硫酸カルシウムと硫酸マグネシウム)や塩化物(塩化カルシウムと塩化マグネシウム)の濃度のことで、煮沸しても取り除けないため「永久」といいます。

◆測定方法

滴定法、フレイム原子吸光法、ICP発光分光分析法、ICP質量分析法、イオンクロマトグラフ法により測定できます。

※スケール：水中のカルシウムやマグネシウムなどが析出したもの

硬度(カルシウム・マグネシウム等)の値について



WHO飲料水水質ガイドライン による硬度の分類

単位 (mg/L)	
硬度の分類	硬度の量
軟水	0 ～ 60
中程度の軟水	60 ～ 120
硬水	120 ～ 180
非常な硬水	180 以上

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・ゴルフ場農業検査
濃度計量証明(下水・排水・河川など)

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

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

TEL.092-623-2211 FAX.092-623-2212 CRC食品

〒813-0062 福岡市東区松島5-7-6 ISO/IEC17025 認定試験所

● 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

あさり

Manila clam



あさは2枚貝の一種で、主に内湾の干潟に多く生息しています。砂に潜って伸ばした水管から珪藻類や有機物を吸い込み、濾過して食べています。

あさは春と秋に産卵をむかえ、2月～4月頃と9月～10月頃が旬の時期になります。ただし、産卵期が夏の1度しかない北海道産は、4月～7月が旬で他の産地よりも若干遅めとなっています。

あさは大きく成長すると殻長6cm程になる2枚貝ですが、一般的に3～4cmほどの大きさのものがスーパーに並んでいます。

あさにはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルがたっぷり入っています。なかでも貧血予防に効果的な鉄とビタミンB12は豊富に含まれており、100gあたりに含まれるビタミンB12の含有量は貝類の中で一番です。また、あさに含まれる栄養素でとくに注目なのがタウリンです。タウリンはアミノ酸の一種で、肝機能の促進やアルコール障害の改善、血液をサラサラにするなどの効果があるといわれています。

あさを選ぶ際は、殻に厚みがあつて大きなものを選びましょう。殻が薄いものは割れやすく、貝が傷んでしまう原因になります。また、少し口が開いている場合は、手で押

あさりの砂抜き

砂抜き法

- ①ボウルに海水と同じ3%濃度の塩水を作る。
- ②ボウルにザルを重ねあさりを入れ、塩水はあさがヒタヒタになるくらいがベスト。
- ④アルミホイルをかぶせて、スーパーで購入したあさは約1時間、潮干狩りですべてきたあさは半日ほど置く。

ポイント

- ①500mLのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯塩を入れると、海水とほぼ同等の3%の塩水ができる。
- ②ボウルにザルを重ねることで、1度吐いた砂は吸わない。

さえて口が開かれれば問題ありませんが、押しても反応しないものは鮮度が落ちていきますので、注意しましょう。

保存方法は砂抜きしたあと、塩水から出して容器に入れ、ラップをかけて冷蔵保存。ラップには乾燥しない程度に穴をあけ、あさが呼吸できるようにします。ジッパー付き保存バッグに入れる場合は、あさを平らに入れてジッパーを完全に閉じずに冷蔵保存します。

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



からだにいいこと
アレコレ!

腸内環境を整えよう

1 腸の役割

◆食べ物の消化吸収・不要物の排泄

腸には食べ物を消化し、栄養素を吸収する働きがあります。また、消化吸収された後の食べ物のカスは腸内で徐々に水分が吸収され、便として体の外へ排出します。

◆病原体から身体を守る(免疫)

腸には食べ物と一緒に口から侵入する「細菌」や「ウイルス」など、さまざまな外敵を感知して排除する免疫システムが備わっています。その免疫システムに関わる免疫細胞の半分以上が腸の粘膜に集まっており、そのことから「腸は人体最大の免疫器官」と呼ばれています。

腸はヒトが生きていくうえで必要な栄養素を吸収し、外敵の侵入から身体を守ってくれる大切な器官です。よい腸内環境を保つことは身体全体の健康につながります。

腸内環境がよい人は
身体にうれしい効果あり!

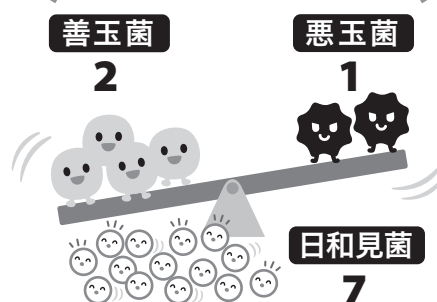


2 腸内環境の良し悪しは、腸内細菌のバランスと多様性で決まる

ヒトの腸内には1000種類にもおよぶ約100兆個以上の細菌が生息しています。細菌は種類ごとにまとまって群生する特性があり、顕微鏡で腸内をのぞくと花畑(flora)のように見えることから「腸内フローラ(腸内細菌叢)」と呼ばれています。これらの多種多様な菌がバランスをとりながら、腸内環境を良い状態にしています。

腸内細菌には、お腹の調子を整える「善玉菌」、有害物質を増やす「悪玉菌」、善玉菌と悪玉菌の優勢な方に同調する「日和見菌」の3種に分けられ、「善玉菌2:悪玉菌1:日和見菌7」の割合が理想的とされています。善玉菌には免疫細胞を活性化させる働きもあります。

理想的な腸内細菌の割合



3 腸内環境をよくするために

◆食事で善玉菌を増やす

善玉菌を含む食品や、善玉菌のエサとなる食品の摂取を心がけましょう。

善玉菌を含む主な食品

ヨーグルト・納豆・ぬか漬け・チーズ・キムチ・味噌などの発酵食品

善玉菌のエサとなる主な食品

海藻類・キノコ類・豆類・イモ類・ゴボウ・玉ねぎ・にんにく・りんご・バナナなど



◆生活習慣を整える

規則正しく食事を摂り、十分な睡眠を摂るといった基本的な生活習慣を見直してみましょう。過度な飲酒や喫煙は悪玉菌が増えたり、腸の働きを弱める一因となるため注意が必要です。

◆腹筋や腰回りのインナーマッスルを鍛える

適度な運動は腸を刺激し、ぜん動運動を促します。ウォーキングは1日9000歩以上歩くことが望ましいといわれますが、簡単な運動でも続けることで便を出すために必要な腹筋やインナーマッスルが鍛えられます。(13p参照)



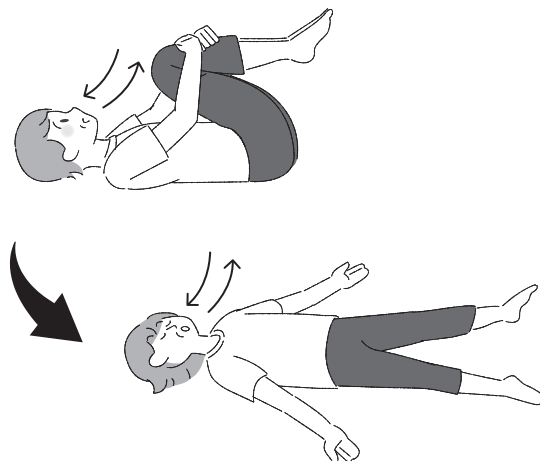
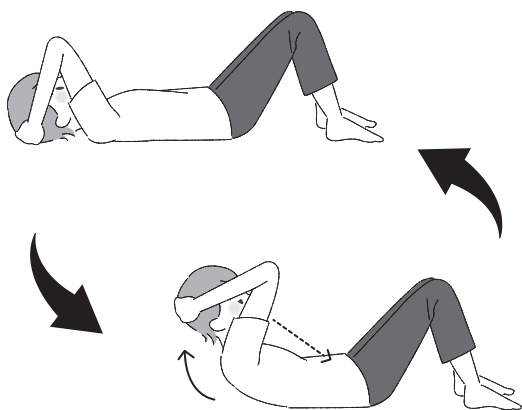
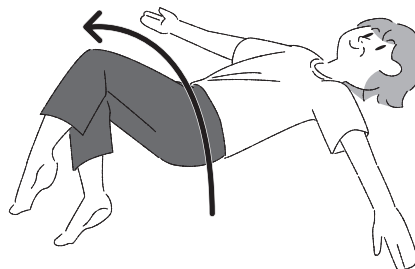
腸活体操

春は安定しない気候や生活環境の変化によるストレスで自律神経が乱れやすく、自律神経にコントロールされている腸内環境にも影響が出ます。腸内環境が悪化すると免疫力の低下、肌荒れ、下痢・便秘などの不調につながってしまいます。そこで『腸活体操』を毎日行い清々しい春を過ごしましょう！

Step1 く腸を揺らしてつまり改善

- ①仰向けになり、足は揃えて両ひざを立てます。
- ②息を吐きながら両ひざをゆっくりと左に倒します。
- ③息を吸いながらゆっくりとひざを戻します。反対も同じように行い、これを左右10回ほど繰り返します。

倒している反対側の肩が
上がらないように気を付けましょう！



Step2 く腹筋を鍛えて排便力に

- ①仰向けになり、頭の後ろで手を組み、足は肩幅に開き両ひざを立てます。
- ②おへそが見えるまでゆっくりと頭を起し、お腹に力を入れます。(10秒キープ)
- ③ゆっくりと戻します。①～③を5回程繰り返します。

Step3 くお腹の張りを解消

- ①仰向けになり、両ひざを胸に近づけるように腕で抱えます。
- ②股関節はリラックスさせたまま、お腹の動きを意識した深呼吸を5回程繰り返します。
- ③両手両足を楽なポジションに広げ、深呼吸を5回します。

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
■労災二次検査実施機関
■労働衛生サービス機能評価機構認定機関

■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
■産業医学振興財団指定健診機関
■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
山口支部 〒745-0016 周南市若宮町1-51
長崎支部 〒859-0405 諫早市多良見町中里129-9

TEL: 092-623-1740
TEL: 0834-32-3694
TEL: 0957-43-6103



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

教えて、穴井先生！^Q



動脈硬化症とは どのような病気ですか？

会社の健康診断で、LDLコレステロールと中性脂肪の異常と高血圧が見つかりました。治療せずにいると、動脈硬化症になるといわれました。動脈硬化症とはどのような病気ですか？

(40代男性)



穴井 元昭

西日本健康株式会社 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年に同名誉教授となる。その後、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。2022年、西日本健康(株)顧問。産医大講座修了認定産業医。

◆動脈硬化症とは

動脈硬化症、とくに心筋梗塞・狭心症などの冠動脈疾患を含む心疾患や脳梗塞などの脳血管傷害による死亡は総死亡の約23%を占め、悪性新生物に匹敵する死因です。従って、動脈硬化症の科学的な証拠に基づく予防や治療法の普及は今後ますます重要になります。

◆動脈硬化とは

全身に栄養分や酸素を運搬する動脈には、血圧に耐える動脈壁(内膜・中膜・外膜)があります。各種栄養素や酸素はこの内膜を通過して細胞内に取り込ま

れますが、変性したコレステロールや過剰なコレステロールが内膜の下に溜まった状態が動脈硬化で、その部分を粥状硬化巣(プラーク)と呼びます。(左上図)

◆動脈硬化症の予防

動脈硬化症の原因や促進因子の主なものには脂質異常症、高血圧、糖尿病、慢性腎臓病などの疾患に加え、生活習慣である喫煙、飲酒、運動、食習慣などが挙げられます。各疾病の予防や治療は早期から包括的に行う必要がありますが、脂質異常症については生活習慣の改善が予防の根幹であり、

安易な薬物治療法の導入は厳に慎むべきです。今回は主として動脈硬化症の予防のための生活習慣の改善について説明します。

①喫煙

禁煙は動脈硬化症のあるなしにかかわらず、疾患の発展や罹患・死亡リスクの低下をもたらし、その効果は年齢や性別を問いません。その効果は禁煙開始とともに比較的速やかに現れ、高齢者を含めて禁煙期間が長くなるほどリスクが低下することが知られています。

②飲酒

多量飲酒をしないこと

が大切です。ただ、飲酒については疾患によってその影響が異なります。脳血管疾患のうち、脳出血では非飲酒者が最も低く、アルコール摂取量の増加とともにその発症・死亡率の直線的な増加がみられる

まで)とすること、あるいはできるだけ控えることが推奨されています。

③運動

有酸素運動もレジスタンス運動(筋トレ)もともに動脈硬化症の予防や改善に有効であり、また、座位時間の短縮も有効です。過体重あるいは肥満者は動脈硬化症のリスクが高いので、摂取エネルギーを減らして適正体重を維持することが必要です。

④食習慣

食事のエネルギー比率については、炭水化物のエネルギー比率50〜60%で総死亡率が最低であり、それ

4月～6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



いろいろなことに悩んでばかりいると体にも悪影響をおよぼします。辛いことがあっても気持ちを素早く切り替えるようにしましょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



腰痛や肩こりに悩まされそう。しかし、ウォーキングや寝る前のストレッチをすることで徐々に回復傾向に。無理をしないことが一番です。

双子座 5/21 - 6/21



睡眠時間を削ってなにかに打ち込むことがありそうですが、きちんと休息を取らなければ、それが原因で体調を崩してしまうかも。

蟹座 6/22 - 7/22



健康運は吉。少し無理をしても体調を崩さず過ごす。ただし、アクティブに過ごして、小さなケガにつながるかも。

獅子座 7/23 - 8/21



健康運はおおむね良好。しかし、気を抜くと病気がケガにつながることも。規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



元気いっぱい過ごそう。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。充実した日々が過ごせそう。

天秤座 9/23 - 10/23



本格的な夏が始まる前に体調を整えておきましょう。バランスのいい食事や睡眠時間の確保など、できることから始めましょう。

蠍座 10/24 - 11/22



何事にもストイックになり、心身ともに疲れがでそう。たまには自分を甘やかすのも大切。何もしない日を作ってみては。

射手座 11/23 - 12/21



健康上、問題なく過ごせそう。屋内で過ごすだけでなく、屋外で思いっきり体を動かしてみても。ストレス解消につながることも。

山羊座 12/22 - 1/20



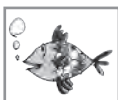
生活リズムが崩れ、心身のどこかに不調が生じそう。バランスのよい食事を心がけ、寝る前のストレッチをすることで徐々に回復傾向に。

水瓶座 1/21 - 2/18



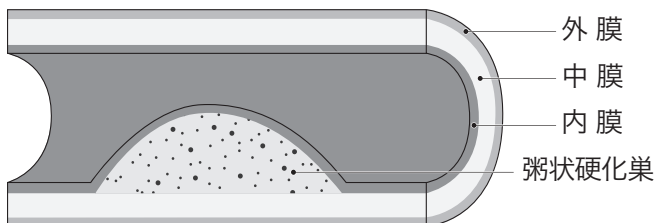
疲労からくる肩こり、頭痛、腰痛、筋肉痛に注意が必要。なんとなく調子が悪い時は、休息をとることがかなよりのクスリです。

魚座 2/19 - 3/20



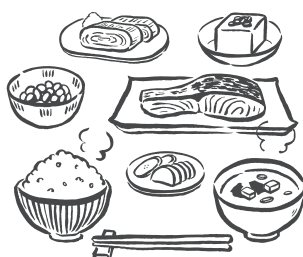
仕事面でのストレスや悩みなど精神的な部分に注意が必要。疲れたなと感じたら、無理はせず休息をとるようにしましょう。

動脈硬化が進行した血管



より低くても高くても総死亡率を上昇させます。動物性脂肪の摂取が高いと総死亡率のリスクが上昇し、植物性脂肪が高いと低下します。適正なエネルギー摂取のもとで、飽和脂肪酸を減らすこと、または飽和脂肪酸の摂取量を他の不飽和脂肪酸に置換することは血清脂質の改善に有効であり、冠動脈疾患発症の予防に役立ちます。魚油の摂取を増やすことも冠動脈疾患発症の予防になります。また、リノール酸などのn-6系多価不飽和脂肪酸に置換えることは動脈硬

減塩した日本食は動脈硬化症予防に有用



化症の予防に役立ちます。冠動脈疾患予防のためにトランス脂肪酸の摂取を控えることも有効です。高LDLコレステロール血症の患者ではコレステロールの摂取を200mg/日未満に制限することでLDLコレステロールを低下させることができるので、

コレステロール摂取は低めに抑えることが望ましいとされています。食物繊維の摂取によって総死亡、心血管疾患、脳卒中の予防が期待でき、また、血清脂質の改善にも有効です。また、果糖の摂取量を減らすことで中性脂肪の低下が期待できます。日常的な食事はさまざまな食品を組み合わせて調理しますので、疾患の発症や危険因子の影響は、個々の栄養素の評価に加えて摂取する食品の組み合わせ（食事パターン）で評価する

P16 の答え

①懸賞	②法曹	③崩
④膨	⑤慈	⑥流
⑦浄	⑧源	⑨襲
⑩到	⑩	
⑪きょうきん	9 6 2 3 5 4 7 1 8	
⑫あつさく	1 5 8 6 2 7 4 9 3	
⑬いぶき	3 7 4 8 9 1 2 5 6	
⑭こ	4 2 5 1 8 3 9 6 7	
⑮ふしょう	7 8 9 2 6 5 1 3 4	
	6 3 1 7 4 9 8 2 5	
	8 9 6 4 3 2 5 7 1	
	5 1 3 9 7 8 6 4 2	
	2 4 7 5 1 6 3 8 9	

（参考文献）
動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022

ことも有用です。幸いにも減塩した日本食パターンは動脈硬化症予防に有用と考えられていますので、ウェブで「The Japan Diet」を検索して参考にすることをすすめます。



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大会の（ ）
ケンシヨウ
（金を狙う。）

②裁判官として（ ）
ホウソウ
（界で活躍。）

③明日は天気（ ）
クズ
（れるようだ。）

④新しい生活に期待が（ ）
フク
（らむ。）

⑤子どもを（ ）
イック
（しみて育てる。）

四字熟語を完成させましょう

⑥生生（ ）転
セイセイイルテン
万事が絶えず変化し続けること

⑦極楽（ ）土
ゴクラクジョウド
悩みや苦しみのない理想の世界

⑧医食同（ ）
イシヨクドウゲン
食事への気配りが疫病予防の最善策

⑨（ ）名披露
シユウメイヒロウ
先代の名を継いだと広く知らせること

⑩好機（ ）来
コウキトウライ
絶好の機会がめぐって来ること

線の部分の読みを書きましょう

⑪友と胸襟を開いて語り合う。

⑫野菜を圧搾したジュースを飲む。

⑬風に春の息吹を感じる。

⑭経済の専門家に教を請う。

⑮不肖、私が代表を務めます。

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。

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

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
米田 匡志	(株)CRC食品環境衛生研究所	令和元年入社	計量証明検査担当者
倉橋 徳子	(株)臨床病態医学研究所	平成29年入社	臨床検査技師
佐々木征二	(株)シー・アール・シー・サービス	平成6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



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
〒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:2023年7月1日発行予定

こらぼ VOL.75
collaboration 2023.7.1

特集 糖尿病

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