



～春といえば～



伊藤晴子

皆さんは、春といえば何を思い浮かべますか？ 私はやっぱり桜です。あの、パッと咲いてパッと散る、潔さが素敵ですね。それでスタッフにも「春といえば…」と尋ねてみたら、まあ答えのバラバラなこと！我ながら、個性的なメンバーを集めたことを自覚しました(笑)。



春といえば…「陽気に誘われて、外に出たくなる」でしょうか。普段は会社と自宅の往復で、休日も家で過ごすのが大好きな私ですが、さすがに春になると、周りの景色が気になり始め、会社帰りに桜餅を買ってみたり、人並みに花見に出かけたりします。どういうわけか「家にいるのがもったいない」と思えるのです。でも不思議なことに、この春の魔法は初夏を迎えると解けてしまい、またお家大好きな生活に戻ってしまうのでした(笑)。



坂井美穂

春といえば…「花粉症」の一度始まると目も鼻も大変なことになるのですが、なぜか症状が出る年と出ない年があるんです。何の違いで「そうなるのか、いっこうにわからないのが悩みですが、とりあえずここ数年は症状が出ていません。やっぱり自社製品を飲んでるからですかね(笑)。「僕は、飛来する花粉をうまく避けているから」と言ったら、職場のみんなに失笑されました…冗談に決まってるでしょ(涙)。



重富幸治郎

春といえば…「潮干狩り」です。子どもの頃、潮干狩りに行くのが、春の家族行事でした。一日中、夢中になってアサリを採り、スガイ量を持って帰っていた記憶があります。毎年暖かくなると「潮干狩りに行きたいなあ」と思うのですが、いつも、あっという間に春が終わっていて(涙)。「そうだ、一緒に行く仲間を見つければ、実行できるに違いない！」と最近気がきました。そんなわけで、ただ今、潮干狩り仲間を募集中です！



古賀ちはる

春といえば…「我慢！」ですかね。春の服装は、寒がりの私にはツライのです。それでも春先になると、街には薄手の服を着た人たちが増え、時には半袖も見かけるようになります。そこで私も頑張っ、明るい色の薄手シャツに身を包むのですが、中身は凍えています(涙)。家に帰ると、厚手の服に着替え、運動したり、鍋を食べたりして体を温め、明日の我慢に備える私。でも、そんな春が大好きなんです。

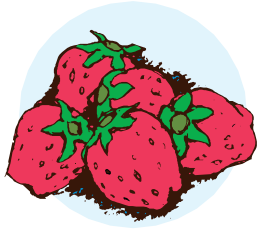


重松順子

古賀ちはるの旬なハナシ

今日は苺をご紹介します。露地栽培の苺の旬は4～5月。なんと、日本は生の苺の消費量が世界一なんです。苺はビタミンCが豊富な果物で、中ぐらいの大きさの苺を7～8個食べれば、成人が1日に必要な量のビタ

ミンCを摂ることができます。他にも整腸作用のあるペクチンや体内の塩分を排泄するカリウム、ビタミン・ミネラルもバランス良く含んでいます。美味しく簡単に栄養が摂れる苺は、この時期おすすりです。



私たちは、皆さまを新たな発展と飛躍へ導く“翼”となります。

コミュニケーションが生む力。

毎日顔を合わせている職場の仲間に、その人の素晴らしいところを教えたり、自分から感謝の気持ちを伝えたりするタイミングは、ありそうでなかなかないものです。それで私は、スタッフのお誕生日にささやかなプレゼントを贈るようにしています。手渡す際に、普段感じている感謝の気持ちを言葉にして伝えます。

ずいぶん前のことになりましたが、自分が数字をつくるメンバーにはわかり目が行きがちなこと気づきました。それ以来、毎日全員に声をかけるようにしています。

昨秋から自分も含めたスタッフ全員の机を同じフロアに置いてみました。全員が同じ空間にすることで、何か問題が起こった時にすぐ相談して対応できるようになったり、互いに声掛けやフォローが増えました。常に会社全体の動きを把握できるため、自分の役割を再認識できたり、仲間への思いやりも生まれたような気がします。

「完璧を目指して躊躇するより、まずは挑戦してみよう。途中で問題にぶつかったら、みんなで考えて修正すればいい」…そんな空気が社内に広がり始めているのを感じます。日々の小さなコミュニケーションを積み重ねることで、仲間への信頼感が生まれ、それが個々に積極性を芽生えさせるのかもしれない。小さなコミュニケーションの生む力が、やがて大きな組織力となることに期待している、今春です。



株式会社ORTIC
代表取締役

伊藤晴子



健康の種 トランス脂肪酸って、本当に危険なの？

以前は「バターよりマーガリン」と言われていたのに、今や「マーガリンが危ない」と言われます。理由はマーガリンのトランス脂肪酸。でも噂だけが独り歩きをして、本当に危ないのか、どうすればいいのかはあまり知られていません。今回は、身近でいてわかりにくい、トランス脂肪酸について解説します。

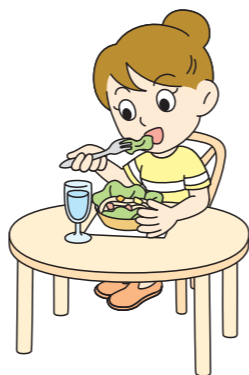
➤危険な物質であることは、間違いありません。

トランス脂肪酸は不飽和脂肪酸の一種で、植物油に水素を加えて固めることで、人工的に作ることができます。人工的に作られたトランス脂肪酸は、バターの代替品として一気に広まりました。しかし近年、トランス脂肪酸は**悪玉コレステロール**を溜まりやすくし、**心筋梗塞**や**狭心症**を起こしやすくしたり、血管の細胞を傷つけて**血管をもろくしたりする**ほか、アトピーなどの**アレルギーにも悪影響**を及ぼすことがわかってきました。このため、アメリカや韓国などでは、トランス脂肪酸の表示が義務付けられているほか、使用中止の動きも広がっています。



➤ただし、心配しすぎる必要はないのです。

危険度が高いと言っても、それはトランス脂肪酸を摂り過ぎた場合のこと。WHOでは、トランス脂肪酸の摂取量を総エネルギー摂取量の1%未満にするよう勧告しています。アメリカ人は1日あたり2.6%のトランス脂肪酸を摂っていますが、日本人は多い人でも0.73%。つまり**通常の食生活をしていれば、それほど心配する必要はない**ということです。逆に、トランス脂肪酸を心配して脂肪の摂取量が減ると、体に必要な必須脂肪酸や脂溶性ビタミンも不足してしまいます。バランスのとれた食生活をしていれば、神経質になる必要はありません。



➤トランス脂肪酸と上手につきあうには…。

トランス脂肪酸が問題にされるのは、今や私たちの周りに、トランス脂肪酸を含む食品が溢れているから。ファストフードやファミリーレストランの料理のほか、マーガリンやショートニングを使ったスナック菓子や市販のパン・スイーツなどには、ほぼトランス脂肪酸が使われています。1つの食品に使われている量は微量でも、これらの食品を摂り過ぎれば、健康被害を引き起こします。最近では、若い女性にトランス脂肪酸の摂取量が多いことも報告されています。**簡単な外食や甘いおやつに依存することなく、ビタミンやミネラルを含んだ野菜をしっかり摂り、バランスの摂れた食生活を心がけましょう。**



重富幸治郎の健康ワンプoint

重富です。今回は私のダイエット体験をご紹介します。もともと食事の量が多かったので、少し制限するだけで充分ダイエットに繋がりました。私と同じように「食べ過ぎがせで太った」という方へのご提案になれば幸いです。

■重富流ダイエット

- ①通常2〜3杯食べていた**夜のご飯を必ず1杯だけ**にした。
- ②昼食も控えめに。**朝はバナナ1本と牛乳1杯。**
- ③**夜食は一切なし。**
- ④血流や代謝が悪くならないように、梅肉黒酢などの**サプリで体の調子を整える。**



それ、ウソです

丸山寛之

第65回

“しきゅう”のお知らせ

B型肝炎は、20年前から母子感染の予防として赤ちゃんにワクチンを打って大成功したので、若い方の感染者はいません。一方で、欧米からの新しいB型肝炎が日本で流行し始めています。性交渉で感染します。これを防ごうと、国民にワクチンを打つことが来年度から始まります。（「ウイルス肝炎と肝がんの理解のための市民公開講座」＝朝日新聞2011年9月18日）

はて、一口に「国民」といっても老若男女1億2800万人もいるわけで、当方もその1人だが、「性交渉」なんてモノにはまったく関係ない（関係なくなった、または無関心な）男ないし女もたくさんいるのである。

いったい、「来年度」からはどのような人たちに、どのように、「ワクチンを打つ」のだろうか？ 不思議に思っていたら、4日後の9月22日の紙面に下のような訂正記事が掲載された。

訂正 18日付「ウイルス肝炎と肝がんの理解のための市民公開講座」の特集記事で、「国民に（B型肝炎の）ワクチンを打つことが来年度から始まります」とあるのは、「ワクチンの接種は、医療機関で任意で受けることができます」の誤りでした。訂正します。行政によるB型肝炎ワクチンの接種はまだ検討段階でした。

疑問氷解—というところで、肝炎・肝がんの話。毎年、3万人を超える人が、肝がんて亡くなっている。肝がんの原因の約80%はC型肝炎、約15%はB型肝炎、残りの約5%が酒その他である。

B型、C型、どちらの肝炎ウイルスも血液を通じて感染する。主な感染ルートは、母子感染、セックス、針治療、タトゥー（入れ墨）、血液製剤、血液透析、ピアスの穴あけ、注射器の使い回しなど。

B型肝炎は、かつては母子感染と集団予防接種での

丸山寛之プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書＝「がんはいい病気」（マキノ出版）「読むサプリ」（明拓出版）「この酔狂な医者たち」（草思社）「ビジネスマン元氣術」（日本マンパワー出版）など。雑誌「壮快」に「名医が聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/>を開設している。



注射器の使い回しによる感染が圧倒的に多かった。いまそれはなくなった。

C型肝炎は、血液製剤や輸血などによって広がった。こちらいまはゼロ。ピアスやタトゥーなどで起こる例が多い。

感染者数は、B型が約110万～140万人、C型が約190万～230万人と推定されている。国内最大級の感染症だ。

慢性肝炎はほとんど症状がないが（あってもだるさなど軽微）、およそ40%が肝硬変へ進み、肝硬変の80%が肝がんを発症する。

ウイルスに感染してから発がんまでは20～30年。このあいだにしっかり手を打つこと。日本の肝炎・肝がんの治療成績は断トツの世界1位である。

まずは血液検査で感染しているかどうかを知る。感染している場合、インターフェロンなど抗ウイルス治療を受ける。

アルコールがよくないのは常識だが、もう一つ、鉄分の摂取にも気をつけよう。

肝臓には鉄がたまりやすく、鉄は酸化するときラジカル（不安定な状態の原子や分子。活性酸素など）をつくり、肝炎を悪化させる。

さて、ウイルス、性交渉、ワクチン—で、忘れてならないのは子宮頸がん、だ。

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）は、性交渉で感染する。多くの人は感染しても免疫によってウイルスは消えるが、感染が持続すると子宮頸がんになる。

子宮頸がんは「予防できるがん」だ。「自分も心配だけど、将来娘も心配」というお母さん、しきゅう、検診を！

（注・中学生の女子などを対象としたHPVワクチンの接種は、2010年4月から公費助成により行われている。）

