



～私にもできる節電～



印藤 晴子

日本全体が電力不足になって初めて、自分たちがこんなに電気を使っていたのだと痛感しました。このピンチをみんなで乗り切ろうと、私たちも自分にできる節電を始めています。皆さんはどうされていますか？ちなみに私は以前から、極力クーラーを使いません。飼っている猫がクーラー嫌いで…ずいぶん鍛えられました(苦笑)。



スイッチ式のコンセントを使って待機電力を使わないようにしたり、電球をLEDに替えたりしています。エアコンもフィルターを先に掃除しておく、設定温度を下げなくてもよく冷えます。あとは見た目に涼しい観葉植物を、室内やベランダに飾っています。「目から涼」もけっこう効き目がありますよ。



後藤 小百合

誰かがいる時だけ点いて、いなくなると自動的に消えてくれる、人に反応するライトにハマっています。ホームセンターで買って来て、自分で取り付けたのですが、あまりの便利さに、外灯、ガレージ、玄関、階段、勝手口…とあらゆる所を替えました。電池式だから待機電力も使わないし、けっこう長持ちしますよ。「消し係」を頑張っている沖のために、今度、倉庫に付けてあげようと思います。



重富 幸治郎

私も後藤と同じで、スイッチタイプのコンセントを使い始めて、電子レンジとか普段つけっぱなしにしがちな家電も、こまめに元源から切れるようになりました。あとは少しずつ電球をLEDに替えています。うっかり沸かしっぱなしになる電気ポットは、タイマー設定をして、朝食と夕食の頃だけお湯が沸くようにしました。小さな節電、続いています。



実松 千恵子

姉と2人暮らしの私は、電気代を担当しています。そのため部屋の電気はこまめに消すし、テレビも見ない時はコンセントを抜きます。そのクセが会社でも出て、いろんな所の電気をすぐに消しに行ってしまう。最近では、自他ともに認める「消し係」。これで会社の電気代が安くなったらいいなあ、なんて密かに目論んでいます。



沖 知美

沖知美のひと言韓国語

沖です。旅先で食事する時、その店の人気メニューを知りたいですよね。ガイドブックで調べておくのが一番いいのですが、フラリと入って食べてみるのも楽しいものです。その際に使うのがこのセリフ。ただ、店の人が薦めてくれるのは、ちょっと高い料理だったりします。そんな時は韓国人のお客に尋ねてみると、安く美味しい逸品を教えてくださいませんか。

「この店は、何が美味しいですか？」

여기는 뭐가 맛있어요?

ヨギヌン (ここは) ムオガ (なにが) マシツソヨ (美味しいですか?)

月刊 つばさ



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。

2012年8月号

当たり前のことを、目標をもってやり続ける。

医療ジャーナリストであり、我が社の顧問をお願いしている丸山寛之先生と、久しぶりにゆっくりお話をさせていただきました。先生は今年80歳になられて、ますますお元気です。玄米を食べ、青汁を飲み、夕方1時間のウォーキングと夜30分の半身浴。肉とケーキを控えめにする以外は、ごくごく自然体の毎日を送られているそうです。

先生に元気に長生きする秘訣を尋ねると「食事・運動・生きがい」と即答されました。栄養バランスのとれた食事を腹7分目。自分に合った適度な運動を毎日。そして、前向き志向の目標。…先生は笑いながら「当たり前じゃないか、って思ってるでしょう?そう、真理は平凡なものなんです。だから万人に通じるし、万人が実行できる。問題はどれだけしっかり継続できるか、です」と言われました。

3つの秘訣のうち、最も継続が難しいのが「生きがい」のような気がします。目標に向かって、変わらぬ思いを持ち続けることは容易ではありません。丸山先生は1960年代初めから医療現場取材し、今なお執筆活動を続けていらっしゃいます。健康についてまだまだ知りたい、有益な情報を世に広めたいという思いが、先生の元気の源のようです。

先生が「80歳を迎えて心に期するものがあります」と言われ、70歳の時に読んだ句を「今も同じ気持ちです」と教えてくださいましたので、最後にご紹介します。先生を改めて尊敬するとともに、私もこうありたいと強く思いました。

古稀にして なお夢ひとつ 遠花火

株式会社ORTIC
代表取締役

印藤 晴子



サプリのはなし

グループ会社の商品がハイクオリティ認証を受けました！

半年前にご紹介した、ハイクオリティ認証。ついにグループ会社の『秘伝 梅肉黒酢』と『梅肉黒酢ラクリア』が認証を受けました。ハイクオリティ認証は今後、消費者の大きな判断基準となりそうです。そのしくみとメリットについて、もう一度確認しておきましょう。



ハイクオリティ認証が売上げアップのカギに！

ハイクオリティ認証は、一般社団法人日本健康食品・サプリメント情報センターが設けた、品質と安全性を確認する審査基準をクリアした製品のみ受けられる認証です。ハイクオリティ認証を受けるには多くの資料が必要なため、日本でも認証を受けた商品はまだ多くはありませんが、その中には、**認証を受けたことで売上げ200%を記録した商品もあります**。製品の安全性に不安を感じ、敏感に反応する消費者に対して、信頼に耐える安全性であることをアピールできるからです。

なぜ、ハイクオリティ認証は信頼されるのか？

商品がハイクオリティ認証を受けると、健康食品に関する世界標準のデータベース「ナチュラルメディスン・データベース(NMDB)」日本対応版の成分別製品リストに載ります。NMDBはアメリカ、イギリス、カナダ、オーストラリアなど数10カ国の厚生行政に公式採用されていますし、日本では日本医師会と日本薬剤師会がNMDBを同時推薦しています。ですから、ハイクオリティ認証製品になると、日本医師会専用データベースにも、日本医師会・日本薬剤師会・日本歯科医師会が総監修する書籍版ナチュラルメディスン・データベースにも、「**信頼できる高品質商品**」として記載されるのです。製品には、パッケージのほか、カタログ、パンフレット、ホームページなどにハイクオリティ認証マークと専用ホームページのURLを表示することができます。店頭販売の際にも、**ハイクオリティ認証とNMDBの説明をしていただければ、商品の安全性と品質の高さを強く訴えることができます**。

OEM商品のハイクオリティ認証も、ご相談ください。

ハイクオリティ認証は、それを証明する書類や資料を日本健康食品・サプリメント情報センターが細かく確認することによって、対象製品の高度な安全性を認証する制度です。提出資料は原料の配合から各項目の分析証明、認定工場の証明、有効性に関する資料…と多数に及び、専門機関に分析を依頼しなければならぬものもあります。『秘伝 梅肉黒酢』と『梅肉黒酢ラクリア』の認証のために弊社が提出した書類は100枚以上、期間は半年に及びました。また、**認証は1商品ごとになるため、商品名やパッケージが変わると新たな申請が必要**となります。しかし、**弊社のOEM商品なら、同じ資料を使うことができるため、比較的スピーディに認証を得ることができます**。商品により強い信頼を得たいとお考えの場合は、いつでもご相談ください。



それ、ウソです

丸山寛之

第57回

胆管の常識

医師からの説明によると、胆のうから肝臓に胆汁を送っている管ががんに侵されて、胆のうも肝臓もすでに機能が死んでしまい、あと数日の命だとのことでした。(毎日新聞1992年7月11日「読者の目 医療問題を考える」)

千葉県八日市場市に住む「ゴルフ場勤務」の35歳の女性(新聞紙面には氏名明記)の投稿文の一節だ。「胆のうから肝臓に胆汁を送っている管」というのは、とんでもないウソ。ホントは「肝臓から胆のうに胆汁を送っている管」で、その管を胆管という。これくらい中学生でも知っている常識ではないか。

投稿が、新聞紙上に掲載されるまでには、この「読者の目」という欄の係、デスク、校閲と少なくとも3人の「記者の目」を経ているはずだが、だれもこの幼稚な誤解に気づかなかつたわけだ。おソマツというほかない。20年前の毎日新聞はずいぶんタルんでたんだなあ。

いま、毎日発行部数では朝日や読売に負けているようだが、紙面づくりでは決して負けてない。スクープもあるし、企画面も面白い。いちばん好きな新聞だ。もしも「購読を一紙のみにせよ」と家計担当者から厳命が下ったならば、迷わず毎日を残すだろう。

先ごろの、印刷会社の従業員に胆管がんが多発している問題についての報道でも、毎日が一歩リードしていた。

さて、本題。胆管は、肝臓でつくられる胆汁を十二指腸へ送る長さ約10センチの管だ。肝臓の中の「肝内胆管」と、肝臓を出てから腸までの「総胆管」に分かれ、その途中で胆汁を一時ためておく袋＝胆のうがある。胆管と胆のうを合わせて「胆道」と呼ぶ。

胆汁の80%以上は水分で、ほかに胆汁色素(ビリルビン)、胆汁酸、コレステロールなどがある。

ビリルビンは、赤血球が分解されてできる黄色い色

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「社快」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。毎日更新している。



素だ。雲古が黄色いのはそのためだし、肝臓や胆道の病気で、胆汁の腸への流れが妨げられ、血液の中に入ると皮膚や目が黄色くなり(黄疸)、雲古は白くなる。

胆汁がかたまることができる石が、ご存じの胆石だ。肝内結石、胆管結石、胆のう結石とあるが、圧倒的に多いのは胆のうの中でできる胆のう結石だ。

胆石は、石の成分によってコレステロール系石、ビリルビン系石、その他に分けられる。昔の日本人の胆石はたいていビリルビン系だったが、いまは大部分がコレステロール系だ。食生活が欧米風に変ったせいだ。美食、飽食の家族には胆石が多い。

胆石になりやすい食生活は、大腸がんにもなりやすいし、心臓病や脳卒中にもなりやすい。みんな前提に脂肪の過剰摂取があるからだ。

一方、胆管がんには、肝臓の中の肝内胆管がん、肝臓の外の総胆管がん、十二指腸の入り口の十二指腸乳頭部がんなどがある。初めは無症状だが、わりあい早くから黄疸が現われ、進行や転移がとても早い。胆管がんによる日本人男性の年間死亡率は10万人当たり10.5人。50歳以上の中高年に多い。

上掲の投稿者の父親(62歳)も、「体がだるい、背中が痛い」と言い始めて(なかなか病院へは行かず)、1ヵ月後に入院したときはすでに末期で、4日目に亡くなったという。

胆管がんの原因はよくわかってない。印刷会社の従業員の胆管がんは、印刷機の洗浄液に含まれている化学物質が原因ではないかとみられている。

