



～まだまだ若葉マーク  
だと思ふこと～



伊藤晴子

新緑の候と言いますが、まさに瑞々しい若葉の季節になりました。街では初々しい新入社員らしき人々を見るたび、季節感を味わっています。そこで今回は、自分が「まだまだ若葉マークだなあ」と思うことを、スタッフに語ってもらいました。皆、かなり衝撃の告白です。

# 月刊 つばさ



2014年5月号

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。



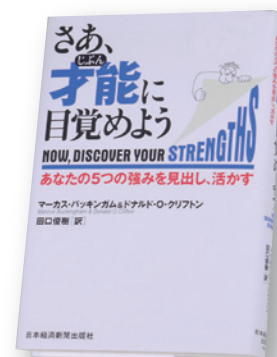
恥ずかしながら、未だパソコンが初心者マークです。ここまで触らずにきてしまうと、今さら勤務時間内に私がパソコンをいじろうとするのは、周りに心配をかけてしまうことになり(苦笑)、諦めました…というか、開き直りました(笑)。この際、私は“年書き専門”になろうと、年賀状も筆で書いています。時代に逆行しているかもしれないけど、筆文字の年賀状は意外と好評です。



石原洋子

## 自分の強みを知ること。

最近、ストレンクス・ファインダーという考え方と出会いました。「自分の強みを自覚して仕事に活かそう」というものです。さっそくストレンクス・ファインダーについて書かれた『さあ、才能(じぶん)に目覚めよう』という本を読み、説明に従って、自分の強みとなり得る5つの資質について診断してみました。



それは、最上志向、共感性、達成欲、親密性、未来志向…の5つでした。

どれも予想のつかないものでしたが、言われてみればそんなところがあるなと感じました。相手の気持ちを察する共感性、より深い人間関係を望む親密性などは、なんとなくわかりました。また、一つの目標が達成されるとすぐ次の目標を見つけるところや、常に5年後、10年後の自分を意識するところは達成欲や未来志向という言葉が当てはまる気がします。最上志向とは自分の才能を最大限に利用しようとするこらしく、才能とはこれまでに簡単にできたことを指すそうです。ただ、私は自分が簡単にできたことが思い出せず(苦笑)、これだけは連休中にじっくり考えようと思います。

この本には「弱点を克服することで発展にはつながらない。弱点にこだわらず、強みを活かしてこそ、個人も組織も成功を得られる」と述べられています。時代の変化の中で舵取りを誤らないようにと、弱い部分には気を付けてきましたが、強みは意識したことがなかったので、私はとても刺激をもらいました。スタッフにも自分の強みを自覚してほしいと思い、全員にこの本をプレゼントしようと思っています。

時代の変化の中で舵取りを誤らないようにと、弱い部分には気を付けてきましたが、強みは意識したことがなかったので、私はとても刺激をもらいました。スタッフにも自分の強みを自覚してほしいと思い、全員にこの本をプレゼントしようと思っています。

時代の変化の中で舵取りを誤らないようにと、弱い部分には気を付けてきましたが、強みは意識したことがなかったので、私はとても刺激をもらいました。スタッフにも自分の強みを自覚してほしいと思い、全員にこの本をプレゼントしようと思っています。



株式会社ORTIC  
代表取締役  
伊藤晴子



重富幸治郎

昔、高速道路で速度違反をしたことがあります。オービスにチェックされた瞬間、自分の車のメーターを見て「これは間違いなく免許取り消しだ!」と覚悟しました。それから通知が届くまでの約1ヵ月間、後悔と猛反省の日々。免許を取り消された後の通勤方法まで考えていた頃、減点の通知が来ました。命拾いで以来、僕は高速道路でスピードが出せず、まるで若葉マークの運転のようです(苦笑)。

…私、自転車に乗れません。どうして乗れないのかは、未だにわかりません。小学校低学年の頃、友達が自転車に乗っているのを見て、自分も乗ってみようと思い、自転車を借りて練習した記憶はありますが、その後挫折した記憶はないんです。でも、乗れていない(苦笑)。小さな子がスイスイ自転車で通り過ぎて行くと、今でもコンプレックスを感じますが、おかげさまで、私はよく歩いています(笑)。



古賀ちはる

お酒をまったく飲みません。飲まないから、自分が下戸なのかどうかもわかりません。20代の頃、友達に勧められて、一度だけ市販のリキュールを飲んだことがあります。美味しくなかったです。友達も「あんたは飲まないほうがテンションが高い」とヘンに納得し、勧めなくなりました(笑)。困りはしないけど、みんなが「これ終わったら、ビール飲もう!」と言っている感じがちょっとやまいです。



重松順子

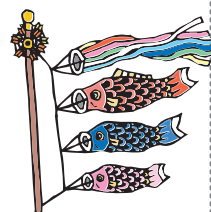
古賀ちはるの旬なハナシ

### 子どもの日の話、あれこれ

子どもの日を「端午の節句」と呼びますが、端午は初めという意味で、端午は「月の初めの午の日」の意味。午は五に通じることから、5月5日が端午の節句となったとか。

鯉のぼりは、中国の黄河流域にある竜門が大変な急流のため、竜門を登れた鯉は竜

になれるという言い伝えから生まれました。勇ましく竜門を登る鯉の姿を鯉のぼりに見立て、我が子の立身出世を願ったものです。また、新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の特徴から「家系が途絶えない」縁起を担ぎ、柏餅を食べて子孫繁栄を祈るのだそうです。





# よく笑うと、健康になれるって本当？

笑っている時は気分が良いものですが、最近では“笑い”は心だけでなく、体にも良い影響を与えることが、医学的にも解明されてきました。今回は、笑いが体に与える影響についてご紹介します。

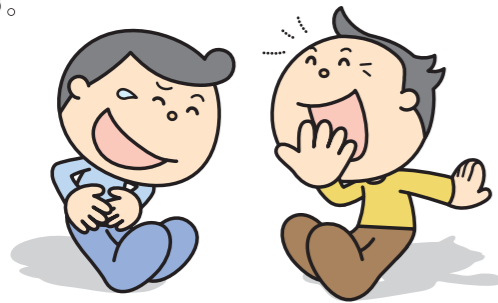
## 笑うと、体の中で起きること。

### NK細胞が活性化され、免疫カアップ！

NK細胞とはナチュラルキラー細胞のこと。リンパ球の一種で、体内に侵入したウイルスやがん細胞などを退治してくれます。私たちが笑うと、免疫機能を司る間脳から情報伝達物質が流れ出し、NK細胞に付着して活性化させます。体内に約50億個あるNK細胞が活発に働くほど免疫力は高まり、がんや感染症にもかかりにくくなると言われています。

### 脳の働きが活発に。

笑うと、脳の海馬の容量が増えて、記憶力がアップします。また笑いによって、脳波の中のアルファ波が増え、脳がリラックスできます。さらに意志や理性を司る大脳新皮質に流れる血液量も増えるため、脳の働きが活発になります。



### 自律神経のバランスが整います。

自律神経には体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があります。起きている時は交感神経が優位になっていますが、笑うと副交感神経が優位になり、交感神経とのスイッチが頻りに切り替わることで、自律神経のバランスが整います。

### 血行促進&筋力アップ

思いきり笑った時の呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じ状態。体内に酸素が多く取り込まれ、血行が促進されて新陳代謝もよくなります。また腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などを動かすことで筋力もアップ。運動ができない方や高齢者にはお勧めです。

### 幸福感と鎮静作用が得られます。

笑うと、脳内ホルモンであるベータエンドルフィンが分泌されます。この物質は、快感や幸福感をもたらすほか、モルヒネの数倍もの鎮静作用があるとされ、痛みを軽減します。

Q.作り笑いでも効果はあるのでしょうか？

A.無理に笑う作り笑いでも身体が活性化され、NK細胞の働きも活発になるそうです。普段から笑顔を心がけることが大切そうですね。

Q.笑い過ぎると、シワができるのでは？

A.顔には20種類以上の表情筋があり、この筋肉を使わずに衰えさせると、肌のハリやツヤを失います。笑うことで表情筋を大いに使ったほうが美しく歳を重ねられそうです。

Q.いつも笑っているには、どうしたらいいのでしょうか？

A.日頃から自分で面白い話を考えて、周囲の人を笑わせることだそうです。そのためには日々笑いのネタ探しが必要。胸の内の不安より外へ注意が向いていくことが、結果的に笑顔を増やすのかもしれない。

健康ポイント

重富幸治郎の

先日、お客様をご案内して、サプリメントの製造工場を見学してきました。お客様は生産工程を熱心に見学され、様々な質問をされました。やはり、安心・安全な製品であることをご自身の目で確認して頂くことは大切だ、と改めて感じました。



それ、ウソです

丸山寛之

第77回

## ピロリ菌と胃がん

—この菌によって胃潰瘍、胃がんが起こるというのはもう定説になっているのでしょうか？

下山 いや、そんなことはありません。この菌がいるからといって、胃潰瘍にはなりません。胃がんにもなりません。たしかに胃炎にはなりますが、胃潰瘍や胃がんができるという実験は、まだ、誰も報告していません。

(下山孝・兵庫医科大学第四内科教授。「ピロリ菌の正体と殺菌法」『壮快』1994年8月号「名医に聞く」)

ヘリコバクター・ピロリ(通称ピロリ菌)が、オーストラリアの研究者らによって発見されたのは1983年。

10年たったこのころ、この新顔細菌の作用がいろいろわかってきて、そのうえ日本人には感染者がとても多いということもあり、たとえば、「僕の名前はピロリ 胃潰瘍の原因だぞ」(『AERA』1994年3月28日号)とか、「ヘリコバクター・ピロリ 胃の中の“ありふれた”細菌 胃がんに関連か 患者に高い感染率」(『朝日新聞』1994年4月4日夕刊)といった報道がにぎやかに行われていた。

当方もその尻馬に乗って、当時、日本で最も先進的な研究者として知られた教授を訪ねて、まずいばん気になることを聞いて、返ってきたのが、上掲の言葉だった。

いま、同じ質問をすれば当然、真逆の答えが返ってくるだろう。これ、時代が変わると、ホント(と思われていたこと)がウソになる一例である。

以下、ピロリ菌に関する現代医学の定説と現状を要約してみる。

現在、日本のピロリ菌感染者は約6000万人(50歳以上では約7割が感染)。

ピロリ菌に感染すると、ほぼ100%の人に「ヘリコバクター・ピロリ胃炎」という慢性胃炎の一種が生じ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍のもとになる。

慢性胃炎が長く続いて萎縮性胃炎になると、その一部から胃がんが発生してくる。

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)「ビジネスマン元気術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医に聞く」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。



ピロリ菌に感染している人が必ずしもみな胃がんになるわけではないが、遺伝性のスキルス胃がんなどを除き、ほとんどすべての胃がんの人はピロリ菌に感染しているという。

国立国際医療センターの研究チームは、ピロリ菌に感染した1246人と感染していない280人を、8年間追跡調査した。結果、感染者では約3%に胃がんが発生したが、非感染者ではゼロだったと報告している。

ピロリ菌が胃がんを引き起こすメカニズムを解明した畠山昌則・東京大教授(病因・病理学)は、「胃がんの99%はピロリ菌感染が原因です」と明言している。

日本ヘリコバクター学会は、胃がん予防のため、胃の粘膜にピロリ菌がいる人は全員、薬で除菌することを勧めている。

学会の提言を受けて、まず2000年に胃潰瘍・十二指腸潰瘍の患者のピロリ菌の除菌治療が公的医療保険の適用となり、2010年にはピロリ菌が原因の胃MALTリンパ腫と特発性血小板減少性紫斑病(ITP)、内視鏡治療でがんを取り去った早期胃がんの再発防止—と対象が広がり、2013年からは慢性胃炎もピロリ菌の除菌が保険でできるようになった。

ヘリコバクター・ピロリ胃炎であるかどうかを医療機関でチェックし、陽性とわかったら除菌を行うことをお勧めしたい。無症状の若い人たちでは、胃がん、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などを完全に抑えることができる。

中高年ではすでに前がん状態に進んでいる場合もあり、除菌後も定期的にフォローする必要がある。「除菌後も必ず胃がん検診を受け続けます」と一筆とってから、治療を始める専門医もいる。

なお、食塩は胃粘膜のバリアを侵し、ピロリ菌の毒素がしみ込みやすくなる。胃がん予防には、塩分の取りすぎにも注意したい。

