



経営理念 報恩・感謝 至誠一貫

昨年、我が社にとっても我慢の年でした。虎の『元氣・活力』にあり、皆さんとともに元氣いっぱい頑張った今年も、いい年になるように私も精一杯努力したいと思います。

さて、今年の干支は寅です。中国では虎は百獣の王であるとともに神秘的な動物として畏れられてきました。日本では虎は武勇精神の象徴というイメージのためか戦国武将たちの名前に「虎」の文字がよくつかわれてきました。しかしながら江戸時代の庶民の間では、虎は『元氣・活力』のシンボルとして親しまれていたみたいです。

新年明けましておめでとうございます。平成22年の新春を健やかに迎えられることをお慶び申し上げます。

社報 内外美装

発行元：(株)内外美装
労働安全衛生委員会
〒803-0822
福岡県北九州市小倉北区
青葉2-1-15
TEL 093-571-4563
FAX 093-561-0097
ホームページ
http://www.naigaibiso.jp
メール info@naigaibiso.jp
発行責任者：河村 隆一
発行者：藤本 幸夫
馬場 一榮

ております。
この社報も足掛け4年で初回発行から数えまして第16号となりました。発行者として大変うれし

く思っています。今後も皆さんのお役に立つ情報や全国で働かれています仲間情報をどんどん発信していきたいと思っておりますので、よろしく

お願いいたします。

新年明けましておめでとうございます。心新たな年を迎えられ皆様におかれましては、

ご家族共々良き一年の正月を迎えられ過ぎました。また、新しい年です。社会全体に不安の影を落としております。また、日頃から皆様方には各事業所及び現場に於いて、大変ご苦労を頂いておりますことを、心より感謝申し上げます。

さて、2009年の景気に

おいては、一昨年のリーマンショック以降続く不安定な経済状況の影響などから大変厳しい年でした。また、新しいインフルエンザが猛威をふるい、

社会全体に不安の影を落としております。このような中で、昨年一年を表す漢字が『新(あたらしい)』であったように、様々な『新』が生まれた年でした。政治においては新政権の発足のほか、裁判員制度や高速道路料金割引制度などの新制度がスタートしました。

様々な制度において賛否両論ありますが、物事について変えていく努力が必要です。ここ数年において環境への配慮や価値観の重視、インターネットなどのITの進化、安全・安心に対することなど急

速に変化しております。当社においても前述の事柄に対して変革は勿論、原点に返り、お客様や皆様に感謝を持って取り組んで生きたいと思っております。

この1年、まだまだ厳しい状況が予想されますが、笑顔を絶やさず、明るく前向きに取り組んで活躍されますようお願いいたします。

最後に皆様とご家族のご健康、ご繁栄をお祈り申し上げます。どうか日々が無事無難であります様に。

本年もご安全に。



河村社長



平成21年11月 1日から
平成21年12月31日までに
入社された皆さんです。
これからも一緒にがんばりましょう。

平成21年11月入社

●北九州

荒木 春子さん ゆめタウン行橋店
佐伯 栄子さん ゆめタウン行橋店
中原 百合子さん ゆめタウン行橋店
平井 真理子さん ゆめタウン行橋店
森 里美さん ゆめタウン行橋店
平尾 優子さん エマルトマシヨソ小倉南
川口 啓子さん 東邦ビル
坂田 寿子さん ハローデイ足原店
上田 初江さん 荻野診療所
森坪 恵美子さん 新行橋病院

●下 関

富本 敏郎さん ゆめシティ新下関店
佐藤 瑠美さん ゆめシティ新下関店
永富 邦子さん ゆめシティ新下関店
来嶋 裕子さん ゆめシティ新下関店

●宗 像

島ノ江 圭子さん トヨタブラダクション

●福 岡

平田 由紀さん 小西第一病院
三丸 恭子さん 福岡県精神病院協会
田中 プリマさん 亀の井ホテル
西田 美智子さん 亀の井ホテル
山本 のぶ子さん ゆめタウン八女店

●品 川

磯部 八千代さん 日本興亜横浜支社ビル
嵯峨 栄子さん 東京マイコブ 八王子センター

●大 阪

薬師堂 咲子さん リンカビル 神殿店
西山 とき子さん 緑町特別老人施設
吉田 エツ子さん 緑町特別老人施設

平成21年12月入社

●北九州

隅元 美千枝さん ハローデイ若松店

●下 関

小橋 恵さん ゆめシティ新下関店

森田 悦子さん ゆめシティ新下関店

●宗 像

島ノ江 圭子さん (株)トヨタブラダクション
桑野 郁美さん ゆめタウン宗像店

●福 岡

中西 久美子さん 箱崎アーバンエッセル37
尹 必子さん シナノ企画

●品 川

関口 静江さん 東京ドルトンスクール
岡田 トクさん トライル宇都宮店

●大 阪

尾本 佳代子さん リンカビル 大和高田店

●群 馬

赤見 和美さん スズラン高崎店
大澤 真津美さん スズラン高崎店

(順不同)

節約・省エネ・おトク! 暮らしにかしいミニニュース

今回のなるほど 省エネ講座18

Q キッチンのガス代を節約する方法は?



- A ◆コンロの火加減を調節しよう**
鍋の底からはみ出るくらいの大きな火は無駄になります。鍋底の大きさにあわせて火加減を調節しましょう。
- ◆鍋底の水滴を拭きとろう**
コンロにかけるときに、鍋底に水滴がついていると、水分を蒸発させるために余分な火力が使われ、熱効率が悪くなります。コンロにかける前に、鍋底の水滴を拭き取るようにしましょう。
- ◆茹で方を工夫しよう**
2種類以上の食材を茹でる時は、大きめの鍋に持ち手のついたザルを入れて同時に茹でると、ガスの使用量はもちろん、調理時間も短縮できます。

いますぐ役立つ知恵袋

プラスマイナス 密閉容器のにおいをとる方法

プラスチックの密閉容器はとっても便利ですが、カレーや漬物など、ニオイのきついものを入れると、どうしても容器にニオイが付いてしまいますよね。そんなときは、米のとぎ汁に一晚浸けておく次の朝には取れています。



マイナス お餅を長持ちさせるには

お正月などに買いすぎたお餅、余っていませんか? お餅はそのまま置いておくとカビが生えてしまうし、水を張った容器にお餅をいれて、ふたをして、冷蔵庫に入れておくと、長持ちしますが、何度か水をこまめに替えずにはいけないのが面倒ですね。濡れぶきに包んで冷蔵庫にいれとくだけでも水を張った容器に入れたときと同じ効果が得られます。さらに、カビの原因になる粉をよく払って、できれば焼酎や清酒を霧吹きで吹きかけておけば、なお効果的です。



生・活・の・豆・知・識

小さな積み重ねで元気なカラダに

■スキンケア

これからの季節、全身のかゆみやかさかさ感、ひびなどに悩まされている人も多いかもしれません。皮膚の乾燥は、外気の湿度が30%以下になると起こりやすくなると言われています。薬局には様々なクリームや乳液が並んでいますが、肌のタイプや状態は人それぞれなので、他の人に良いからといって自分にも合うとは限りません。それぞれの効果について確認してみましょう。

尿素配合

尿素とは体内の水分を角質層に取り込み働きがあり、ひび、ひざ、かかたなど皮膚がガチガチに硬く角質化してしまった部分を取り去る作用があります。尿素配合のクリーム類をよく見てみると、10%と20%しかないのに気付きましたか?効果の面からいうと20%の方がよく効きますが、時に傷口があったり敏感肌だとびりびり感があることがあります。お子さまや皮膚の薄い部分、敏感肌の方には10%がお勧めです。尿素は、肌をなめらかにしてみずみずしくする効果が高いのですが、バリア機能は低いので、ヒアルロン酸などの保湿成分が配合されているものの方がより効果的です。

ビタミン配合

ビタミンA Vitamin A (レチノール:retinol)
脂溶性ビタミンのひとつで、皮膚表面の乾燥やカサカサから保護します。最近ではしわがとれるといったコスメにも応用されています。ビタミンEはビタミンAの生体内利用を高めることが報告されているので一緒に配合されているものがよさそうです。

ビタミンE Vitamin E (トコフェロール:tocopherol)
血行をよくする作用が期待できます。血行循環がよくなると皮膚の代謝も改善されます。最近では、紫外線から守る抗酸化作用がうたわれ肌を守ることでもできます。ビタミンEはビタミンAの生体内利用を高めることが報告されているので一緒に配合されているものがよさそうです。

セラミド系

角質の細胞の間の脂質成分です。最近注目されています。本来角質層に存在し、バリア機能を果たしながら水分をキープし、肌の保湿力をアップする働きがあり、低刺激性です。

スキンケアは保湿に重点をおきましょう。暖房は外気の乾燥した空気よりも肌を乾燥させますので、オイリー肌の人ももしっかり潤い対策でスキンケアをしましょう。

C型慢性肝炎 完治できる！！

～正しい知識・新しい治療～

C型慢性肝炎の患者さんは、全国で150万、200万人いると言われておりますが、医療機関で治療を受けている人は50万人にすぎません。

インターフェロン治療に対する 肝医療費助成制度

2008年4月からC型慢性肝炎及びB型慢性肝炎に対するインターフェロン治療に対して、国と自治体による医療費助成制度が都道府県ことに開始されました。

これは、C型慢性肝炎の根治を目的としたインターフェロン治療を受けている全ての方に對し、その上限を超えた差額を国と自治体が補助するものです。また、2009年4月からは、自己負担の上限額を決める所得階層区分の算定の基準が変更され、また一部の患者さんの助成期間が最長1年間から1年6ヶ月に延長されました。

なお、医療助成制度を利用した治療を受けられる医療機関や申請方法などについては、都道府県によって異なりますので、主治医（肝臓の専門医）や各都道府県の窓口にお問い合わせください。

世帯の市町村民税課税年額	自己負担の上限額（月額）
65,000円未満の場合	10,000円
65,000円以上 235,000円未満の場合	30,000円
235,000円以上の場合	50,000円

C型慢性肝炎治療を 経験した患者さんから

秋田県 Tさん

- 71歳 男性
 - 1b型 ウィルス量が多いタイプ
 - インターフェロン単独治療でウィルス消えず
 - ペグインターフェロン・リバビリン併用療法で治療
- ～ 完治感激ひとしおは「あきらめない」強い意志 ～

私は70歳という年齢でペグインターフェロンとリバビリンの併用療法という最新治療に挑戦してC型肝炎を克服できたことをとても嬉しく思っています。思い起こせば20歳のこと体調が思わしくなく黄疸が出たりしたので、総合病院で診察を受け、急性肝炎と診断され2ヶ月ほど入院しました。その後も肝機能の数値は上がったりがったりで1992年頃、C型慢性肝炎ということが具体的にわかってと維持最新の治療法だったインターフェロンの単独治療を受けました。半年後くらいにウィルスは陰性になりましたが、結局要請に戻ってしまいました。その後2004年に新しいインターフェロンで試験的に治療する機会を得ましたが、ウィルスはなかなか消えませんでした。

2006年にペグインターフェロンとリバビリンの併用療法に挑戦し、1ヶ月後にウィルスが陰性化し、その後も1年間ウィルスは発生しませんでした。

私の場合は、何度か入院も経験し副作用の経験もありましたが、「くじけず、あきらめず、強い意志を持ってチャレンジ」を続けたことが結果的に報われたという気分です。今は患者代表として、この経験を一人でも多くの患者さんにお伝えする使命感を持って活動しています。

福岡県 Tさん

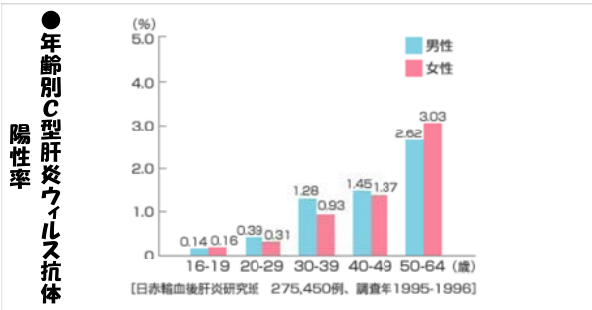
- 45歳 女性
- 1b型 ウィルス量が多いタイプ
- ペグインターフェロン・リバビリン併用療法で治療

～ 完治は私の卒業証書 ～

毎年、定期健診を受けていましたが、43歳のとき突然、肝機能の数値が、AST（GOT）119、ALT（GPT）154と高くなり、再検査でC型慢性肝炎だとわかりました。それまで何の自覚症状もなく、輸血した記憶もないため本当にビックリしました。放っておくと肝がんになる恐れもあると聞いてショックの時期がしばらく続きました。幸い肝炎の専門医を紹介され、そこでペグインターフェロン・リバビリン併用療法でウィルスの型が1bでウィルス量が多くても効果が期待できると聞き治療を受けることにしました。治療中は、髪の毛が抜けたり体中が痒くなったりして辛い時期もありましたが、副作用は一時的なものだと理解できたことで乗り越えることができました。

治療は1年間行い、治療終了半年後の検査で「ウィルスなし」と結果が出た時は卒業証書をもったような嬉しい気持ちになりました。

治療後の生活は、治療前とは全てが違い、開放感がありc型慢性肝炎だとわかる前にはたくさん飲んでいたお酒も今は飲まなくなりました。時間ができた分本を読むなど自分の好きな時間で充てることができるようになりました。



専門医は対処法を熟知していますので、副作用に負けることはなく、最後まで治療を続けることができます。

C型慢性肝炎になってからも症状は殆どなく、肝機能が正常でも肝炎は進行していることがあり、「自分は大丈夫だ」と考えずに、できるだけ早く肝臓の専門医で相談・受診し、自身の状態を正しく知ることが将来を守ることにあります。

**C型慢性
肝炎とは**

**100人に1、2人
ウィルスに感染**

C型慢性肝炎とは、肝炎を起こすウィルスの感染により、6ヶ月以上にわたって肝臓の炎症が続き、細胞が壊れて肝臓の働きが悪くなる病気です。現在わが国には100人に1、2人、総数で150、200万人のC型慢性肝炎の患者さん、あるいはC型肝炎ウィルスの持続患者（キャリア）がいると推測されます。

**日本人では
1b型が多い**

C型肝炎ウィルスはそのタイプ（遺伝子型）の違いにより主に、1a・1b・2a・2bなどのタイプに分類されます。日本人に多いのは1b型で約70%、2a・2bがそれぞれ20%、10%程度で、1aはほとんど見られません。

**C型肝炎ウィルスは
血液から感染**

C型肝炎ウィルスは血液を介して感染し、輸血や血液製剤、注射針の使い回しなどで感染します。現在ではこのような原因で新たに感染することは殆どありません。また、性交渉による感染や母から子への感染はごくまれとされています。

**C型慢性肝炎と
肝硬変・肝がん**

**自覚症状のないまま
少しずつ悪化**

C型慢性肝炎は軽い肝炎のまま経過するケースもありますが、約7割は徐々に病気が進行していきます。また、肝機能の検査で異常がない人でも肝炎が進行していることもあり、肝臓は『沈黙の臓器』とも呼ばれ、肝炎が進行している間でも、多くの方ははっきりとした症状を感じません。

**1／4の方が
肝硬変・肝がん**

C型慢性肝炎が進行すると、10、30年で3、4割の方が肝硬変、さらには肝がんに移行するといわれています。肝硬変になると肝がんが発生しやすくなるだけでなく、食道静脈瘤の破裂や肝性脳症など、生命にかかわる重大な合併症が起こりやすくなります。

**肝がんの8割が
肝炎が原因**

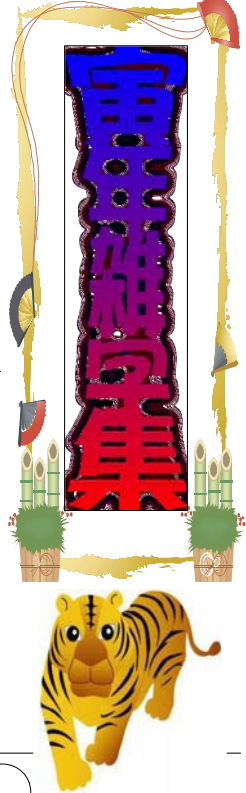
我が国の肝がんによる死亡者数は1975年以降急増しており、男性ではがん死亡の第3位、女性では第4位を占める割合に至っています。そして肝がんの原因の約8割はC型肝炎ウィルス由来であることがわかっています。

日本においては、虎は猛々しく危険な悪者として、戦国時代の武勇伝の中に多く登場します。加藤清正が朝鮮出兵の際に虎を退治した話が有名ですが、黒田長政や小西行長らも虎退治で名

武勇精神の象徴としての虎

十二支暦の発祥の地・中国では、虎は百獣の王であるとともに、神秘的な動物として畏れられてきました。”雲は龍に従い、風は虎に従う。”と古い書物に記されているように、虎には自然を動かす不思議な霊力があると信じられていたようです。漢の時代には、東西南北の方位を守る動物として青竜（龍）、白虎（虎）、朱雀（鳳凰）、玄武（亀と蛇の合体）の”四神“が定められましたが、この中で実在するのは虎のみ。獐猛で機敏ゆえに天敵のいない虎は、自然界でまさに神に匹敵する存在だったと思われま

中国では虎は神的存在だった



を揚げました。虎と戦うことが、当時の武将たちにとっては一種のステイタスであったのかもしれない。

また、『虎』武勇精神の象徴」というイメージのためか、武将たちの名前にも「虎」の文字がよく使われました。幼名を「虎千代」、その後は「影虎」、元服後は「輝虎」と名乗った上杉謙信のほか、虎退治の加藤清正も幼いころは「虎之助」と呼ばれていたようです。同じく会図の「白虎隊」や、第2次世界大戦の真珠湾攻撃の際の合図「トラ・トラ・トラ」なども、虎の武勇精神にあやかっ

変わったところでは「虎屋」や「酔虎伝」など、店の屋号にも「虎」の文字が多く見られます。これらは虎に負けないほどの威勢のいい店にしたいという願いから名づけられたもの。また、江戸時代には元氣な子供を産ませるため、妊婦に「虎豹勇躍」の図を見せるという習慣があったみたいです。庶民の間では、虎は”戦い・争い“の神としてよりも”元氣・

活力“のシンボルとして親しまれていたようです。

武寅年生まれ1034万人

寅年生まれの方は1034万人（男性505万人。女性530万人）で、総人口1億2749万人に占める割合は8.1%で、十二支では4番目に少ないそうです。ちなみに最多は丑（うし）年の1180万人です。寅年生まれの人を出生年別で見ると、第1次ベビーブーム直後の50年（60歳）が201万人で最も多く、続いて第2次ベビーブーム世代の74年（36歳）195万人、62年（48歳）155万人と続きます。著名人では、ノーベル物理学賞の小柴昌俊さん（26年）、漫画家の松本零士さん（38年）、歌手の和田アキ子さん（50年）、歌手の藤井フミヤさん（62年）、米大リーグの松井秀喜さん（74年）、プロ野球日本ハムのダルビッシュ有さん（86年）等。

～ 虎にまつわる迷信 ～

- 『寅の年は洪水』
慶長17年の寅の年に全国各地で大洪水が頻発したために生まれた俗語。
- 『寅の日に葬式を出すな』
寅の日に葬式を出すと、死者が続くといわれる。福島
- 『寅の日に爪を切れ』
寅の日に爪を切ると立身出世がかなうといわれる。宇都宮
- 『寅・申・未に物裁つな』
この3日は、裁縫するには良くない日とされている。
- 『寅の日旅立ちには吉、嫁入りには患む』
”虎は千里行って千里帰る”との諺から派生。嫁が戻ってきては困るから。
- 『五黄の寅』
この年に生まれた人は、特に気が強いとの俗説あり。

～ 虎ことわざ ～

- 『虎の威を籍る狐』
自分には力がないのに、他人の権力を盾に威張る小人物のこと。
- 『虎穴に入らずんば、虎児を得ず』
自分の身の安全ばかり考えていては、目的は達成できない。思い切って危険を冒すことも時には必要という意味。
- 『虎は千里行って千里帰る』
虎は1日で千里（約四千キロ）の道を往復出来ると言われることから、勢いが盛んであるという意味。
- 『虎を野に放つ』
異才のある者に自由を与えて、その才能を自在に発揮できるようにしておくこと。
- 『虎視眈眈』
虎が獲物を狙って鋭い目でじっと見下ろすように、野望を遂げるため、じっと機会を狙っている様子。