

第33回 健康学習セミナー in 福岡

「からだの時計」が医療を変える」 ～リスクを防ぐ時間薬理学～

1単位

【日 程】平成27年9月5日(土)

【時 間】13:30～16:00 (受付開始13:00)

【会 場】リファレンス駅東ビル 5階 会議室V-1
(福岡市博多区博多駅東 1-16-14)

【定 員】150名 (先着順)

【受講料】健康管理士一般指導員・受講生・修了生
…1,000円(税込)
一般…1,500円(税込)

お申込み方法

①お申込み お電話、ホームページまたは2頁の
申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733
URL: www.japa.org/

②お振込み 下記いずれかの口座へ受講料をお振込み下さい。

口座名義：特定非営利活動法人 日本成人病予防協会

◆三菱東京UFJ銀行	大伝馬町支店	普通預金	0932033
◆三井住友銀行	浅草橋支店	普通預金	0993611
◆ゆうちょ銀行	振替口座		00100-0-607379

*ご本人の氏名と資格番号または受講生番号(数字のみ)を明記して下さい。

*振込み手数料はご負担いただきますようお願いいたします。

①お申込みと②お振込みの確認が取れましたら、8月中旬より受講票を発送いたします。

この講演で学べること!

- 生体リズムと病気発症のリズム
- 時間薬理学や時間治療の理論と臨床事例
- 救急時の心得と応急手当の方法

突然苦しくなったり倒れたり、事故に遭遇したりなど、もしもの事があつた時、冷静に適切な対応ができますか? 第二部では、最前線の現場でご活躍中の救急救命士に緊急時の心得や応急手当の方法などについてお話いただきます。

「救急救命士が教える緊急時の心得」

講師…福岡市消防局消防司令長 星川英一先生

〈星川英一先生プロフィール〉



一九八七年、福岡市消防局入局。
一九九九年、救急救命士国家試験合格。二〇一五年より福岡市消防局総務部総務課長、現在に至る。

第二部

私たちのからだには、意識してなくても、健康に生活できる状態を維持するために睡眠や体温、血圧などの生命活動を決まった周期で変動させる「生体リズム」が備わっています。また、心筋梗塞や脳血管疾患などの病気にも発症しやすいリズムがあります。このような生体機能のリズムを利用して薬を投与することで、薬の効果をより高めたり、副作用などを軽減させたりすることを目指すとした「時間治療」が新しい治療方法として注目を集めています。今回のセミナーでは、時計遺伝子や体内時計などの生体リズムに関する基本的

第一部

「からだの時計」が医療を変える」

～リスクを防ぐ時間薬理学～

講師…九州大学大学院薬学研究院教授 大戸茂弘先生

私たちがからだには、意識してなくても、健康に生活できる状態を維持するために睡眠や体温、血圧などの生命活動を決まった周期で変動させる「生体リズム」が

事項と時間薬理学や時間治療の理論について、臨床現場における事例や最新情報なども交えてお話いただきます。

〈大戸茂弘先生プロフィール〉



一九八八年、愛媛大学大学院医学研究科博士課程修了後、九州大学大学院薬学研究院薬理学分野教授などを経て、二〇一四年より九州大学大学院薬学研究院院長・薬学部長・現在に至る。新しい治療方法として注目を集めている時間治療のバイオニクス的存在。専門は医療薬学、薬効評価学、時間薬理学。

「もう一度、勉強したい!」というたくさんのご要望にお応えして…

第14回 健康管理士・再スタート講習 in 東京

ここがオススメ!!

- **忘れてしまった健康の基本をもう一度!**
話題の情報を盛り込み、最新のテキストで基礎から学べます。
- **健康のスペシャリストを目指して再スタート!**
単位取得にも繋がる! スキルアップをして新たな一歩を踏み出しましょう!



5単位

平日クラス (1コマ×4日間)

【日 時】平成27年7月30日、8月6日、20日、27日
(木曜日)

13:30~16:30

【会 場】日本医協第一ビル(中央区東日本橋3-2-3)

休日クラス (2コマ×2日間)

【日 時】平成27年8月2日、30日(日曜日)
10:00~17:00

【会 場】LMJ東京研修センター 4F 大会議室
(文京区本郷1-11-14)

【定 員】平日20名、休日50名(先着順)

【受講料】21,600円(税込):全4回分

【教材費】3,240円(税込):全4回分

最新の健康管理士テキスト(第13版)を使用いたしますので、お持ちの方は教材費がかりません

【対 象】健康管理士一般指導員

ご参加頂ける方には、後日詳細をお送り致します。

お申込み方法

お電話、ホームページまたは下記の申込書を
郵送またはFAX下さい。

TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733

URL:www.japa.org/

講義内容

1コマ 3時間×4回

最新の健康管理士テキストを使用し、
予防医学の基礎知識やすぐに日常で活
かせる応用知識を協会専任講師が分か
りやすく説明します!



(過去の講座の様子)

※単位取得には、全4コマ中3コマ以上の出席の必要があります。

第1回	ライフスタイルと健康・生活習慣病の 総復習①【テキスト1・2】 ・喫煙、飲酒、健診、尿、便、冷え など ・がん(メカニズム、肺、胃、大腸、女性特有のがん)
第2回	生活習慣病の総復習②【テキスト2】 ・メタボ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、 心疾患、脳卒中 など
第3回	メンタルヘルスと生活環境【テキスト3・5】 ・ストレスのメカニズム、心の病気、年代別のストレ ス、ストレス解消法 など ・体温調節、地球温暖化 など
第4回	栄養と運動・体を守る薬剤学と介護法 【テキスト4・6】 ・栄養素の役割と働き、代謝のしくみ、年代別の栄 養 など ・運動、薬、介護(認知症) など ・確認テスト

キリトリ線

① 健康学習セミナー in 福岡

② 再スタート講習 in 東京《平日クラス》

③ 再スタート講習 in 東京《休日クラス》

④ ハイレベル講座 in 大阪(企画・集客・運営)

⑤ ハイレベル講座 in 大阪(魅せ方・聞かせ方)

⑥ 健康管理能力検定1級

ご希望の番号
(複数選択可)

資格番号・氏名

H-

氏名

同行者

電話番号
(平日日中の連絡先)

(

)



Facebook 始めました

協会の活動や健康情報を発信しています
http://www.facebook.com/japa3737

健康管理士・ハイレベル講座 開催!!

in 大阪



東京で好評のうちに終了したハイレベル講座です。“心をつかむ”セミナーの企画から運営・魅せ方・聞かせ方までトータル的なノウハウを伝授します!!

●“人気ランナー”を目指したい方 ➡ ①の講座を!

●“人気講師”を目指したい方 ➡ ②の講座を!

●両方目指したい方 ➡ ①, ②の講座を!

これでセミナー成功間違いなし!?

【各講座共通事項】

受講料：54,000円(税込)

会場：なんばカルチャービル(大阪市浪速区難波中1-18-8)

定員：各20名(先着順)

※単位習得には、全12コマ中9コマ以上の出席の必要があります。

【申込み方法】2頁の申込書を郵送、FAX、またはホームページ、お電話にてお申込み下さい。

ご参加頂ける方には、後日詳細をお送り致します。

① 心をつかむセミナーの企画・集客・運営講座 ～あなたも“人気ランナー”になれる～

目指す
レベル!

- 「企画・集客」の極意が身につく!
- 論理的に体系的にセミナーを組み立てられるようになる!
- 自分の思いを伝える場を作れるようになる!

講師プロフィール

尾村 麻由美 先生

経済産業省管轄の登録専門家として、数々の起業支援を行う傍ら、教育委員会やPTA、起業支援団体などから多数の講演依頼を受け、講演活動やセミナー講師として活躍。セミナー企画の指導経験も豊富。銀座コーチングスクール副代表/大阪校・京都校代表



参加者の
声

- 企画の立て方や講演の組み立て方がとても勉強になった。早速取り入れています!
- セミナー実現に向けての自分の思いや意識が大きく変わりました!
- 先生の講座の進め方自体がとっても参考になりました!

講座の内容 (3コマ×4日間…全12回)

●セミナー企画から実施までの流れ

セミナー企画のための大切な3つのポイント、サービストンネル

●セミナー企画書の作り方

セミナーの流れを考え、企画書を作成する

●投影資料の作成方法

スライド構成と時間配分、プレゼンテーションツール

10単位

●セミナー企画書発表会

企画書や投影資料を使用したプレゼンテーション

日時

日程：8/23、9/6、9/20、10/4
(全て日曜日)
時間：10:00～15:40

② 心をつかむ魅せ方・聞かせ方講座 ～あなたも“人気講師”になれる～

目指す
レベル!

- 第一印象で聞き手の心をつかむことができる!
- 参加者と一体になって楽しい空間が作れる!
- 信頼が高まり、また聞いてみたいと思われる講師になれる!

講師プロフィール

花形 一実 先生

元テレビ静岡アナウンサー。テレビやラジオで、科学番組の他、「スーパータイム」等ニュース情報番組にキャスター・リポーターとして多数携わる。また、式典等の各種司会やタレント・歌手をはじめ、一般の方へも話し方講座を行っている。



参加者の
声

- 話すこと、伝えることの奥深さを感じました!
- 恥ずかしいと思う気持ちを少し克服でき自信ができました!
- 参加型の「ハッピースマイルクラス」だったので、交流もでき毎回楽しく学べました!

講座の内容 (3コマ×4日間…全12回)

●印象アップの自分演出

第一印象で決まる! 自分自身の演出方法

●声で人を惹きつける

声の出し方、トーン、表現方法

●メリハリの効いた表現法

間の使い方、言葉の強調法、テンポの使い方

●イメージを伝える・雰囲気上げる

言葉の幅と深み、イメージトレーニング

●トータルパフォーマンスチェック

可能性の幅を広げるパフォーマンス力チェック

日時

日程：8/22、9/5、9/19、10/3
(全て土曜日)
時間：10:00～15:40

10単位

資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
平成27年 7月12日(日)	大阪
8月29日(土)	青森
8月30日(日)	仙台
8月30日(日)	香川

試験日	開催都市
9月27日(日)	長野
10月 3日(土)	鹿児島
10月 4日(日)	福岡
10月25日(日)	東京
11月 8日(日)	大阪

試験日	開催都市
11月15日(日)	名古屋
12月 6日(日)	札幌

●試験日の約1カ月前に合格対策講座を開講しています。

●養成講座は、東京、大阪、名古屋、札幌、福岡で開催しています。詳しくは日本医協学院のホームページをご参照下さい!
(<http://www.ini.ne.jp/>)

健康管理士認定試験 実施報告

会 場	受験者数	合格者数
広 島 4/18 R C C文化センター	20名	14名
福 岡 4/19 福岡朝日ビル	46名	36名
名古屋 5/17 愛知県産業労働センター	49名	37名

健康情報

●緑茶やコーヒー多く飲むと、心・脳疾患死リスク減
(5/7 東京大学・国立がん研究センター)

東京大学や国立がん研究センターなどの研究チームは、全国の40～69歳の健康な男女約9万人を1990年以降、平均19年間追跡調査した。

緑茶を1日5杯以上飲む人は、1杯未満の人に比べて、死亡するリスクが男性は13%、女性は17%下がっていた。また、コーヒーを1日3～4杯飲む人は、ほとんど飲まない人よりも死亡リスクが24%減り、特に脳卒中については43%も低下していた。5杯以上飲む人については十分なデータが得られず、明確な有効性は確認できなかった。

チームは、緑茶に含まれるカテキンや、コーヒーに含まれるクロロゲン酸などの成分が血糖値を改善したり、血圧を調整したりする効果に関わるとみている。

●「かかりつけ薬局」制度で薬の飲み過ぎによる副作用を防ぐ
(5/12 厚生労働省)

厚生労働省は患者の服薬状況を把握し、不要な薬を減らす「かかりつけ薬局」制度の検討に入った。背景には、複数の持病を抱える高齢者が多くの種類の薬を飲み、副作用で症状が悪化する例が後を絶たない現状がある。制度導入で高齢者の生活改善や医療費の削減が期待されるが、医師の意識改革や薬剤師の専門性の向上などの課題も多い。

●便秘続くと口臭がきつくなる (5/17 東邦大学総合診療科)

口と腸にいる菌の種類は似ている。口の中の菌が食べカスを分解する時と同様に、腸でも数百兆の菌が食べ物を分解しガスを放出する。善玉菌は炭水化物などを分解し、無臭のメタンや水素を放出する。悪玉菌はタンパク質から臭いのする窒素化合物や硫黄化合物を放出する。二つの菌のバランスが崩れて悪玉菌が増えると、臭い物質が増える。

一番の原因は便秘。便が腸に長時間とどまることで、悪玉菌には常にエサがある状態になり、分解が続いて臭い物質がたまる。臭い物質の一部は血液に吸収されて息から出てくる。

次号予告

- ハイレベル講座 in 名古屋
- ステップアップ講座 in 東京 & 大阪

※お申込みはニュース発行後より受付致します。



今回のオススメ書

自分で治す「社交不安症」

著 者：清水 栄司
発 行 所：株式会社法研
発行年月：2014年12月22日
販売価格：1,500円＋税

人と接したり、人前に出ることに強い不安を感じる社交不安症は、若い人を中心に多くの人が悩んでいます。認知行動療法のメソッドを活用して、社交不安を解消し自信を取り戻していくための方法を学んでみませんか？



健康管理士専用 メールマガジン配信中

多くの健康管理士の皆様のご要望にお応えして、健康管理士専用メールマガジンをお送りしています。このメールマガジンは、健康管理士ニュースをデータで配信するだけでなく、最新かつ日常生活に役立つ身近な健康情報をリアルタイムに発信するとともに、各種勉強会やイベント情報をお知らせ致します。購読により、紙資源の消費を抑え、地球環境保護にも貢献できます。この機会に是非お申込み下さい。

申込方法 (パソコンのメールアドレスのみ)

HP: www.healthcare.or.jp/kkshi/
E-mail: news@japa.org

※健康管理士番号を忘れずに明記下さい。

お問合せ: TEL 03-3661-0175 (担当 鈴木)

(注) 本サービスを利用される方は、印刷された紙の健康管理士ニュースはお送りしません。

健康管理士インタビュー

「活動の現場」



高橋 義一さん（埼玉県）

今回ご紹介するのは、埼玉県健康管理士会の会長である高橋義一さんです。

健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

私は五十歳を過ぎた頃から自分の健康について考えるようになり、健康に関する本を読んだり人の話を聞いたりして自分なりの健康法を編み出し、人前で健康に関する話をするようになりました。このような中で健康管理士という資格があることを知り、平成十一年に資格を取得しました。

埼玉県老人クラブ連合会会長として、地域の健康づくりのための健康管理士の役割をどのようにお考えですか？

埼玉県老人クラブ連合会は、県下六十三市町村で約十九万人の会員を擁しています。県ではスーパージョー健康長寿サポーター制度が設けられ、県内各地の会員向け

に健康に関する講座を行い、高齢者の健康寿命延伸に寄与することになりました。私は連合会会長として、この事業をぜひ健康管理士が担うべきであると考えていますので、県内各地で講座が実現できるよう各所にアピールしているところです。

埼玉県健康管理士会の会長を務められ、地域の仲間とどのような活動をしていますか？

埼玉県健康管理士会の会員は五十一名です。毎月一回、第一土曜日に例会を開き、年会費は三千円です。会長としての私の考えは、健康管理士一般指導員になると毎年六千円を予防協会に納めなければなりません。それに例会にやってくる交通費などがかかります。これらの費用を何とか工面する必要があります。そこで私が川口市の教育委員会と折衝し、市内の公民館で年六十回健康講座を設け、健康管理士に講師料を受け取ってもらっています。会



員には厳格な講師としての教育をしています。ほすびの研修問題を必ず提出することはもちろん、毎月私が宿題を出し、解答を出さなかった者には講演をさせないという決まりです。



＜健康管理士会活動の様子＞

平成二十六年十月、埼玉県知事より「彩の国健康鉄人」に認定されましたが、どのような活動が評価されたのですか？

埼玉県では、健康長寿埼玉プロジェクトの一環として、現に心身ともに健康で、地域活動や運動（スポーツ）、

文化芸能活動等で顕著な活躍をしている方を「彩の国健康鉄人」に認定しています。

私は十五歳で旧陸軍飛行学校に入校し、戦後、中学校教師、会社社長、市議会議員などを務めました。その他にも町会長やPTA会長を歴任し、六十歳を過ぎた頃から老人クラブに入会し、現在市と県の会長を務めています。

私が「彩の国健康鉄人」に選ばれたのは、八十七歳になった今でも心身ともに丈夫であること、地域社会のために多少なりとも貢献してきたといえることだと思います。



＜埼玉県・上田知事と＞

健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

第一が早寝早起きです。夜は十時前に就寝し、朝は五時に起き、市内の小学校で仲間八十人とともにラジオ体操をすることが毎日の日課です（三百六十五日）。体操の前には、荒川の土手の上で大声で三回叫び三回

大笑いします。そして、校庭に降りてきて私のハーモニカで歌を歌い、次に輪になってフォークダンス、そしてラジオ体操を終えてそれぞれ家に帰ります。ご飯は私の考案した高米（白米五十・玄米二十五・押麦二十五）を食べ、夕方は一時間程歩きます。また、一日二回の鼻うがいや歯を磨き、毎月一回必ず歯医者に行きます。このような生活を送っていますので、今でも歯が二十六本あり、入れ歯などはありません。視力も右左それぞれ1.0と1.2で眼鏡も要りません。薬も服用していません。

健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか？

現在、健康管理士を教育して早く一人前の講師に仕上がるように努力していますが、まだ充分ではありません。川口市内で年六十回の健康講座の場を確保していますが、私が彩の国健康鉄人になったのをきっかけにして、県内全域にこの輪を広げたいと考えています。私の健康管理士に対する評価は実力です。工夫と努力によって話し方が上達することは云うまでもありませんが、他の団体から得たどんな資格を持っても埼玉県健康管理士会では全く通用しません。あくまでも私の評価によってその実力が認定されるのです。レッテルではなく中味です。これから更に厳しく指導をしていきたいと考えています。

好評につき一年延長！

健康管理士の輪を広げよう!!



日本成人病予防協会は、皆様にご支援をいただき、25年を迎えることができました。そこで、お礼の意味を込めてキャンペーンを行っております。

下記の方法にて、『健康管理士一般指導員』資格にご興味がある方をご紹介下さい。ご紹介者様に3,000円の商品券を差し上げます。

申込方法

通信講座申込書の紹介者欄に

①健康管理士番号

②お名前

の両方を記載

期 間

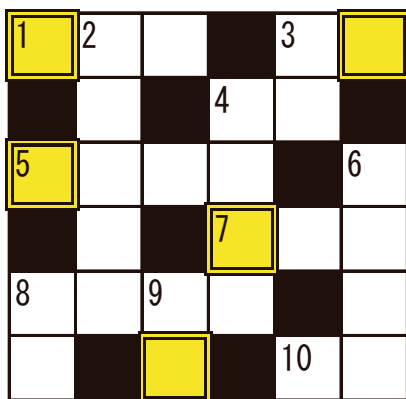
平成二十七年十二月三十一日まで

また、『健康管理士一般指導員』資格の詳しいご説明にお役立ていただける「健康管理士一般指導員の資格取得の説明と予防医学の現状」のDVDもございます。

詳細及び、健康管理士一般指導員の資料を希望される方は、右記担当者にお問合せ下さい。【日本成人病予防協会 越川】

TEL：03-3661-0175／E-mail：info3@japa.org

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★
願い事をしよう!



カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

<よこのカギ>

- 一緒に何かをする人達を指す。
- 祭礼や年中行事を行う日。〇〇の日。
- 手に何もつけていないこと。
- 女性が赤ちゃんを育てるための臓器。
- 出演者が準備をしたり、休んだりする場所。
- スピードを上げること。
- 頭と体をつなぐ部分。ネック。

<たてのカギ>

- 生物に影響を与えるもの。〇〇〇〇〇破壊。
- 姿・形・色彩などが大げさで目立つこと。
- 数・量・図形などの性質について研究する学問。
- 手足の指の中で一番太い指。
- 鼻の長い、大きな動物。
- 直系2親等に当たる女性。

答えを「ほすぴ」146号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、7月24日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、「フードセーフスプレー」をプレゼントいたします。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「シンガッキ」でした。抽選の結果、千葉県松戸市長尾佳美さん、愛知県名古屋山田裕子さん、大阪府寝屋川市山田麻美絵さんが当選されました。おめでとうございます!



世界の食卓をのぞいてみよう ～スペイン(バルセロナ)編～

✂ スペイン(バルセロナ)の料理の特徴

スペインはイベリア半島の大半を占めるスペイン本土、バlears諸島、カナリア諸島などから構成されています。スペイン北東部に位置するカタルーニャ州の都市・バルセロナは、東南が地中海、西北がピレネー山脈に囲まれています。そのため、カタルーニャ料理は山と海の幸に富んでおり、特産のオリーブオイルをたっぷり利用し、素材の味を生かした料理が多いのが特徴で、バルセロナでは「エスケンヤーダ(塩抜きした干し鰯のマリネ風サラダ)」や「アロス・ネグロ(イカ墨のパエリア)」などがよく食べられます。

スペインの食文化で特徴的なものとして、1日の食事の回数の多さがあげられます。日本では1日3食が一般的ですが、スペインでは1日5食も食べられています。スペイン料理で、お酒のつまみや前菜にする小皿料理のことを「タパス」と呼びます。オリーブや生ハムなどごく簡単なものから、グリルや煮込み料理のようなものまで含まれ、中でも「トルティージャ(スパニッシュオムレツ)」は人気のタパスです。

✂ 作ってみよう! トルティージャ(スパニッシュオムレツ)～

トルティージャは、野菜がたっぷり入った卵の黄色が鮮やかなオムレツで、その見た目からスペインでは「丸い金貨」と呼ばれています。スペイン語で、「トルティージャ」は「ケーキ」を意味します。



【材料】直径22cmフライパン1個分

- | | | | |
|-----------|-----|--------|--------|
| ・じゃがいも(中) | 4個 | ・オリーブ油 | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ | 中1個 | ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・ピーマン | 1個 | ・こしょう | 少々 |
| ・パプリカ(赤) | 1個 | ・卵 | 6個 |

※野菜は好きなものを入れて可

- 【A】
- ・生クリーム(又は牛乳) 大さじ1 1/2
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・こしょう 少々
 - ・オリーブ油 適量

【作り方】

- ①じゃがいもはいちよう切りにして水にさらし、よく水気をきっておく。玉ねぎは薄切りにする。ピーマン、パプリカは細切りにする。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、【A】を加え、よく混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、①を塩・こしょうで炒めた後、②を流し入れる。菜箸で半熟になるまで混ぜ、ふたをして片面を4～5分程弱火で焼く。
- ④上下を裏返して両面に焼き色がつくまで弱火で焼く。皿に食べやすく切って盛り付け、トマトケチャップを添えて完成。

【ワンポイント】この時期に作るトルティージャに入れる野菜には、夏野菜がおすすめです。夏野菜といえば、カボチャやトマト、ナス、ピーマン、オクラなどが代表的です。夏野菜には、ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどを含む野菜が多く、夏バテの予防などにも効果があるといわれています。また、色の濃いカラフルな野菜は食欲を高める効果があります!

<編集後記>

夏に向かって体調をコントロールするには、水分補給が大切です。一度にたくさん飲んでもうまく吸収されにくいので、意識してこまめに摂取しましょう。

(編集部)

これって英語で何て言うの?

夏場(6～9月)は、細菌が原因となる食中毒が多く発生しやすい季節です。細菌の多くは、ジメジメした湿気を好むため、湿度も高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。今回は、食中毒についての英語表現を覚えましょう!

今月の単語 & 連語

- ・ look pale (顔色が悪い)
- ・ feel strange with one's stomach (お腹の調子が悪い)
- ・ vomiting (嘔吐)
- ・ contaminated food (腐った食べ物)
- ・ food poisoning (食中毒)
- ・ get food poisoning (食中毒になる)

会話表現

- A: You look pale. Are you all right? (顔色が悪いけど、大丈夫?)
B: I feel strange with my stomach and feel like vomiting. (どうもお腹の調子が悪いし、吐きそうなんだよ)
A: I think you ate some contaminated food. (君は何か腐ったものでも食べちゃったんじゃない?)
B: I might get food poisoning. (もしかしたら、食中毒になっているかもしれないなあ)

