



# 終活新聞

自分らしく生きる為の情報誌

株式会社

博善社



株式会社

南国冠婚葬祭互助会

これからの葬儀のこころをかたちに 少しずつの積み立てで、特典いろいろ

配布

◎本紙は私たちが無料でお届けする、高齢者のための暮らしの情報新聞です(非売品)

紙面リニューアル。カラーになって読みやすくなりました

発行:「SILVER-LIFE新聞」製作委員会 〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-31-10 804 電話03-5927-1273(代)

TSS14FEB004

## 「子どもにウケる雑学」で孫の人気を独占

親子向けのベストセラー、買っているのはおじいちゃん・おばあちゃん

2009年の刊行以来じわじわと売り上げを伸ばし、2013年9月、ついに15刷10万部のベストセラーになったのが『子どもにウケるたのしい雑学』(坪内忠太著、新講社・857円)だ。親子向けに書かれたものだが、その購入者の半数は65歳以上の高齢者が占めているという。

●暮らしの目線 お正月や夏休みなど、長期休暇の度にかわいい孫がやってくるのを心待ちにしているおじいちゃん・おばあちゃんも多いのではないのでしょうか。

孫とのふれあいを大切にしたい、もっとコミュニケーションをとりたい。今、そう強く願う高齢者世代の高い支持を集めているのが、この『子どもにウケるたのしい雑学』だそうです。

2009年8月の発売から4年をかけて、ついに10万部を超えるベストセラーとなった同書。世の中に「雑学」をテーマにした書籍は他にも数多くありますが、なぜこの本が支持されているのでしょうか？



書籍売場(東京都内)

### わかりやすく、簡潔な説明が人気

小学生くらいまでの子供は、正に好奇心の塊。わからないこと、疑問に思ったことがあるとすぐに「なぜ?」「なんで?」と聞いて

てきますよね。その時期は目に映るもの全てが新鮮で、初めて見るもの・知ることを中心に様々な疑問を抱く年頃です。しかし、それに対して返事に窮してしまったり経験を持つ方も多いことでしょう。子供でもわかるようなやさしい言葉で、根本的な「なぜ?」に答えるのは意外と至難の業なのです。

本書の一番の魅力は、正にそこにあります。全部で254、あらゆるジャンルの「なぜ?」が掲載されていますが、その一つひとつに対する答えがとても簡潔でわかりやすく、説明のボリュームもそれぞれ半ページ程度。子供に説明するために大人が自分で理解し、いちいちそれを噛み砕く必

要がないのです。その手軽さが、おじいちゃん・おばあちゃん世代に受けているのでしょう。

### 質問はオールジャンル 会話のネタに最適

雑学の内容も、「なぜ、ネコは飼い主に死ぬところを見せないか?」といった動物ネタから、「地球から月の裏側が見えないのはなぜ?」というような学問的なもの、「大型旅客機の愛称はなぜ、『ジャンボ』?」などのちょっとした豆知識まで多岐にわたります。中には、もしかするとみなさんも知らなかったような雑学が含まれているかもしれません。本書『子どもにウケるたのしい雑学』は、好

評のため現在第三弾まで刊行されています。

せっかく孫と過ごせる時間が来ても、子供が興味を持つことを知らずいつものようなコミュニケーションをとればいいかわからない...という方は、次の長期休暇(ゴールデンウィークでしょうか?)までに、この本で会話のネタを仕入れておいてはいかがでしょうか。全体を広くカバーするもよし、お孫さんの好きな分野のネタを強化するもよし。これらたくさんの雑学によって孫との会話が弾むだけではなく、「なぜ?」にしっかりと答えてくれるおじいちゃん・おばあちゃんを、孫たちはきっと尊敬のまなざしで見つめてくれることでしょう。



写真はイメージ



# 暮らしの目線の最新ニュース



写真はイメージ

高齢者が、薬の服用時に包装シートごと誤飲してしまうという事故が起きている。病院から報告があったのは、2010年1月～2013年6月で計34件。場合によっては命の危険もあるため、医療機関が注意を呼び掛けている。

●暮らしの目線 一般的に薬の錠剤は、1錠ずつアルミ付きのプラスチックケースに入っていますよね。この薬の包装シート、以前は1錠ずつ切り取れるようにミシン目が入っていましたが、現在それがなくなっていることを不思議に思っていた方も多いのではないのでしょうか？

実は、この包装シートの変化の理由こそが「誤飲事

## 絶対に切り分けずに 薬の包装シートの誤飲が増化

故対策」だったのだそうです。

錠剤を包装シートごと飲み込んでしまうと、角の部分がのどや消化器官を傷つけて出血するおそれがあります。しかも当然体の中でも溶けませんから、取り除くには病院での治療が必要になってしまいます。また最悪の場合は死に至る

ケースもあるといい、実際2011年に青森県の病院で、薬を包装シートごと誤飲してしまった80代の男性が、それが原因で死亡してしまうという事故が発生しました。こういった事故を防止するために、製薬各社は薬の包装シートを1錠ずつ切り離せないようにしたのです。

しかしこの背景は十分認知されておらず、看護師や家族、患者自らが、ハサミで1錠ずつに切り分けてしまうことが多いようです。「まさかそんなことしないだろう」と思ってしまいがちですが、認知症を患った高齢者などが、看護師や家族が目を離した際にケースごと丸のみしてしまうこと

があるのだそうです。これらの事故報告を受けて、医療事故を分析する第三者機関などが「薬の包装シートは切り分けられないよう徹底してほしい」と呼びかけています。日常的に薬を服用している方やその周囲の方は十分注意してください。

## 機能が最小限で使いやすい「ジェネリック家電」の人気じわじわ



写真はイメージ

家電量販店において、最近「ジェネリック家電」が人気を集めている。多機能な家電が増える中、最小限の機能で安価な家電が、機械操作を苦手とする高齢者

に受けているようだ。家電を開発・設計する某大手企業では、過去3年でジェネリック家電の売上がおよそ1.5倍に伸びたのだという。

●暮らしの目線 みなさんは「ジェネリック家電」をもうご存知でしょうか？家電業界における「ジェネリック家電」とは、機能を最小限に絞ったシンプルな

家電製品のことを指すそうです。割安なのに新薬と同じ効果を持った「ジェネリック医薬品」にちなんで、そう呼ばれているのだとか。

例えば、「温め」「解凍」機能のみの電子レンジや、加湿や空気清浄機能がついていない電気ストーブなどが「ジェネリック家電」に当たります。

家電業界では近年、高機能化・多機能化した家電がどんどん増えていきました。しかしその一方で、シンプルな商品を求める声も高まってきているのだといえます。確かに機能がたくさんありすぎて操作が複雑な家電は、機械を苦手とする人にとって日常的に「使いやすい」商品であるとは言えないでしょう。それがスイッチの「ON」「OFF」

だけで直観的に使えるのであれば、どんな人でも操作に困ることはありませんよね。

またもう一つ、ジェネリック家電には大きな魅力があります——それは「価格」です。電気ストーブを例にとってみても、1～2万円ほどの加湿・空気清浄機能やタイマー付きの商品が当たり前となっている中、シンプルにスイッチ一つで「温める」機能だけの電気ストーブは2～3千円で購入できます。しかも最近は大手国内メーカーが力を入れていることもあり、品質もしっかりしたものが多くそうです。

このような「ジェネリック家電」、自分の生活に合わせて、上手に活用していきたいですね。

# 最新の手口は「東京五輪詐欺」!

巧妙化する詐欺にご注意を

「オレオレ詐欺」から始まった高齢者を狙った詐欺事件。手口は年々巧妙化・複雑化しており、最近ではついに「東京五輪詐欺」なるものまで出始めている。警察庁や国民生活センターは、これら一連の詐欺について注意を呼び掛けている。

**●暮らしの目線** この話題、「またか」と思われるかもしれませんが、高齢者を狙った悪質な詐欺犯とその手法はどんどん「進化」しています。ですから改めて、最近の詐欺の手口にどんなものがあるのかを知っておくことも大切です。最近では早くも、2020年東京五輪の偽のチケット勧誘(実際の発売は2019年の予定)や、五輪をネタにした架空の投資話などが出て来ているようです。十分ご

注意ください。

しかし警察や各金融機関でも、このような詐欺対策を次々に講じています。

東京都葛飾区の葛飾署では、昨年9月から「だまされたふり作戦」を展開し、それまで1億円を超えていた管内の被害額を実質ゼロにまで引き下げること成功したのだとか。

これは警察署と地域の金融機関が情報共有などの協力体制を構築したうえで、通報があった場合「だまされたふり」をして詐欺犯に偽札を渡すなどの協力を求めるというもの。この作戦によって昨年10月に2人の詐欺犯を逮捕した後、高齢者宅にかかる不審な電話が激減したそうです。

また静岡県でも、県警と県内ほぼ全ての金融機関が連携し、2013年末より各社の窓口で75歳以上の顧



写真は2020年の東京オリンピックに向けて建て替える東京・国立競技場

客が300万円以上を現金で引き出せないようにしているといいます。これも同県内で、前年から2倍近くまで増加した振り込め詐欺の対策の一環です。どうし

ても300万円以上の取引が必要な場合は、現金引き出しではなく口座振り込み、預金小切手などの利用を勧めることで「万が一」のケースに備えているそう

です。

このように警察も様々な対策を行っていますが、詐欺を甘く見ずに、ご自身でも十分に気を付けてくださいね。

## 改正薬事法が成立・今春施行 市販薬がインターネットで購入できる

昨年12月、今年春に施行される予定の改正薬事法が参院本会議で成立。事実上、ルールが定まらないまま解禁状態となっていた市販薬のインターネット販売について、改めてルールが明文化された。

**●暮らしの目線** 日常生活のなかでは、いちいち病院に行って診てもらわなくてもないから市販の薬を利用したい—そんな場面も意外と多いものですね。しかし、ドラッグストアや薬

局が自宅から遠く離れているなど、市販薬ですら気軽に買いに行くことが難しい地域もあるでしょう。

そんな方に朗報です。現在、一般的に販売されている医薬品は約1万1千品目あるということですが、そのうち99.8%の製品が、この春からインターネット上で正式に購入できるようになります。

国会で成立した改正薬事法では、薬のネット販売解禁に伴って、服用に何らかのリスク(副作用の可能性

など)が伴う薬を購入する際は、対面・ネットに関わらず、薬剤師から年齢の確認、注意事項の説明などを受けなければならないというルールが定められました。

また、市販薬の中には医療用医薬品(医師の処方箋が必要な薬)から市販薬に切り替わったばかりの「新しい薬」も多くあります。そのような薬に関しては、市販されてから3年間はネット販売を認めないということも改めて決められま



写真はイメージ

した。その他、一部の劇薬や医療用医薬品のネット販売は禁止、もしくは制限されることになっています。

## 高齢者の万引き犯、過去最多に 「社会からの孤立化」「経済的な不安」が背景か

高齢者による万引きが年々増加している。警察庁によると、2012年に万引きによって逮捕・書類送検された65歳以上の高齢者の数は2万8673人で、過去最多を記録した。2013年もほぼ同じペースで推移しているという。

**●暮らしの目線** それは一体、どんな理由・背景によるものなのでしょうか—ここ10年で、万引きで摘発される高齢者の割合が

年々増えているのだといえます。1993年では、全体の8.2%だったその割合は、昨年(2013年)には32.6%と、20年間で4倍にも膨れ上がってしまいました。特に2011年以降は、少年(14~19歳)よりも、高齢者の万引き犯の数が上回る結果となっています。

万引きをして捕まる高齢者には、ある2つの共通点が見られるのだといえます。それは「一人暮らし」である人が多いこと、そし

て万引きする商品は、食品などの生活必需品が多いこと。

これらの傾向から、一人暮らしで社会から孤立してしまっている高齢者が、将来に対する経済的な不安から「万引き」に走るケースが多いのではないかと分析している専門家もいるそうです。また、中には認知症と関係しているケースもあるといい、警察庁はこれらを防ぐための早期対策を迫られています。



写真はイメージ

# 医療 に関する新しい動き

## 意外と使われていなかった ジェネリック医薬品が値下げへ

ジェネリック医薬品の利用率が思うように伸びていないことを受けて、厚生労働省は昨年、その公定価格を「新薬の7割」から「6割程度」にまで引き下げる考えを明らかにした。同省は後発薬の数量シェアを2018年3月までに60%以上にしたいとしている。

●暮らしの目線 同じ効果

が得られるうえに価格が安いなら、その薬を使いたいと多くの人が思うのではないのでしょうか。しかし実情を見てみると、後発医療薬である「ジェネリック医薬品」は思うように普及していないようです。ある調査によると、後発薬を「使ったことがない」と答えた人は半数程度で、その理由が多かった声は「医師や薬剤師から提案がなかったから」。後発薬の存在自体が、患者側になかなか伝わっていないといえるでしょう。

今後価格が更に引き下げられることで、患者側がジェネリック医薬品を使うメリットも大きくなります。医師や薬剤師と相談し、それらを上手に取り入れて



写真はイメージ

みてはいかがでしょうか。

◆ジェネリック医薬品とは

特許の期限が切れた新薬と同じ有効成分を使って作られた医薬品。後発で開発コ

ストがかからないため、新薬より安い価格で利用できるメリットがある。

## 大腸がん検査 「カプセル内視鏡」の“負担”が少なくなりました

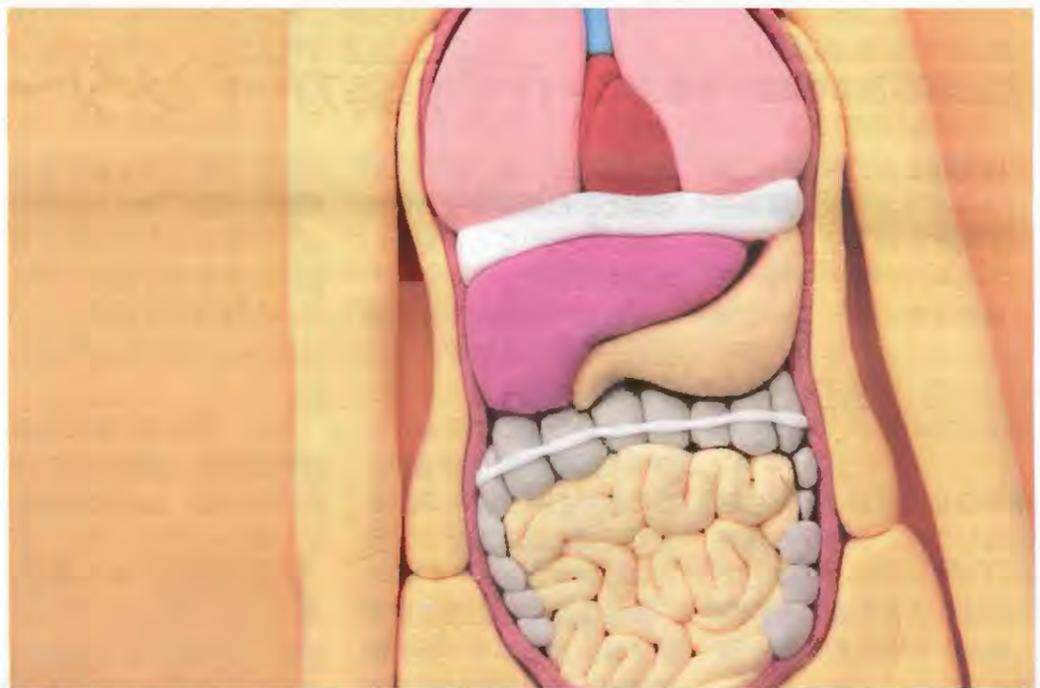
大腸がん発見のための「カプセル内視鏡」検査が、厚生労働省の承認を受け1月から公的医療保険の対象になった。承認されたカプセル内視鏡は、長さ3.1センチメートル、直径1.1センチメートルのもの。

●暮らしの目線 大腸がんは、数多くあるがんの中でも日本人の死因としてかなり高い割合を占めています。厚生労働省の統計(2012年)によると、がんによる死因のうち女性1位、男性3位が大腸がんだったということです。

しかし死亡率が高いにも関わらず、未だに大腸がん検診・精密検査の受診率は

低く、40歳以上の男女のうち30%にも満たないのだといいます。従来の内視鏡検査は肛門から管を入れる方法がとられていたため、痛みや心理的な負担に抵抗がある人が多かったのではないのでしょうか。

今回、公的医療保険の対象となった「カプセル内視鏡」は、「飲むだけ」で体内のがん検査ができますから、身体的にも、精神的にも特別な負担なく、検査を受けることができるでしょう。医療保険適用によって医療費が3割負担となるため、このカプセル内視鏡によるがん検査は、諸費用と合わせ1回数万円で受けられるようです。



写真はイメージ

## 医師の指示なくとも 看護師の医療行為が一部“解禁”へ

11月8日、厚生労働省は看護師の医療行為について、新たな制度を創設し、医師の指示がなくても一部の行為を実施できるようにすることを決めた。2015年度の施行を目指す。

●暮らしの目線 医療現場では、これまでどんなに人手が不足したとしても、看護師が医師の細かい指示なしに医療行為を行なうこと

は認められていませんでした。

しかし、今回新しい制度が創設されることによって、国が指定する研修を受ければ、看護師自身の判断で一部の医療行為ができるようになるということです。

新制度に盛り込まれる予定の「特定行為」は全部で41。気管への挿管や脱水患者への点滴のほか、高カロリー輸液量の調整、壊死

した床ずれ部分の切除、抗不安薬の投与などがこの中に含まれます。最終的に対象となる行為や、看護師の研修内容を確定させたうえで、2015年度からの施行を目指しています。

人手不足が常に問題となっている医療現場で、この新制度創設によって、よりスムーズな治療が受けられるようになることを願いたいものですね。



写真はイメージ

# 介護サービスの実態、堺市で立ち入り調査を実施

事情、**介護**  
あれこれ

大阪府堺市で、「サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）」の介護サービスの実態を調査するため、生活保護法を適用し、生活保護受給者の居室に立ち入り調査をするという取り組みが始まった。同様の取り組みは全国初。

●暮らしの目線 日常生活に多少の不安はあっても、自立した生活を送ることのできる高齢者が主に入居する「サ高住」が、2011年の制度化以来、急増しています。

しかし、サ高住の多くは民間業者が運営しているうえ、介護保険法では入居者の居室への立ち入りは認め

られていなかったため、行政側がその介護サービスの実態を把握することができない状況でした。

そこで堺市は、ある程度のチェック機能は必要という考えのもと、居室への立ち入りが認められている生活保護法を適用。市内のサ高住など高齢者向け住宅に入る世帯のうち、サービスを受ける生活保護受給世帯に、立ち入り調査をすることで、適正な介護サービスが実施されているか、提出・報告されているケアプランと相違がないかなどを調べています。

中にはケアプランとかけ離れたサービス実態や、不自然な費用の徴収が見つか



写真はイメージ（写真の施設と記事に関係性はありません）

ることもあったか。専門家にも新規参入している状況を受け、このような行政による「点検」の必要性を論じています。

# 相手の表情から「認知症」を見極める技術 介護企業大手が研修

認知症高齢者の急増に伴い、介護事業大手が、認知症発見のための「技能向上」に取り組んでいる。認知症によく見られる表情などをパターン化し、社員研修を実施するというもので、認知症患者の早期発見や対応策につなげ、介護負担を軽減していく狙いがある。

●暮らしの目線 認知症を悪化させ、家族の負担を増やしてしまう原因の一つに、発見の遅れや、症状に対する誤った対処などが挙げられるといいます。例えば、徘徊や暴力などといった認知症の行動障害については、早期に適切な対応をすることで鎮められる可能

性もあるのだとか。

早期に認知症の「兆し」をキャッチするための一つの指針が、特徴的な3つの「表情」なのだそう。

1つ目は、眉間にしわが寄った厳しい表情で、暴言などを吐くパターンです。この場合の対応としては、しつこく話しかけないほうがよいようです。

2つ目は、困った表情で寂しがらるパターンで、この場合は根気よく話を聞き、話しかけることがよいとされます。

3つ目は、落ち着いた幸せそうな表情で空想にふけるパターンです。この場合は周囲が、できる限り本人の世界観に合わせる対応が



写真はイメージ

大事だそうです。この研修を実施している事業者は、認知症への理解を深めることで症状の進行抑制につなげたいとしています。

# 施設内の虐待 4割が、「少数の男子職員」によるものと判明

厚労省によって行なわれた介護実態に関する調査で、2012年度に確認された高齢者への虐待件数が家庭内と施設内を合わせて1万5357件だったことがわかった。この調査によって「介護疲れ」など虐待の理由も明らかにされたほか、施設内での虐待のうち41%が男性職員によるものだったこともわかった。

●暮らしの目線 在宅での介護や、介護施設に入居す

る高齢者が増える中、介護側の家族や施設職員の虐待が問題となっており、今回は初めて、虐待が発生した要因についても詳しく調査がされたということです。

この調査によると、家庭内虐待の主な発生要因としては「(虐待者の)障害や疾病」、「介護疲れやストレス」などが上位に入っています。

一方施設内では、「教育や知識、介護技術などの問題」という要因が半数以上

を占めました。

また、介護の現場で働く男性職員の割合が全体の2割程度に過ぎないにもかかわらず、施設内虐待のうちの41%が男性職員によるものだったことも分かりました。

さらに虐待者となってしまった男性職員のうち、30歳未満の割合が約3割を占めていることが分かりました。

このように、調査によって、施設側が抱える課題が



写真はイメージ

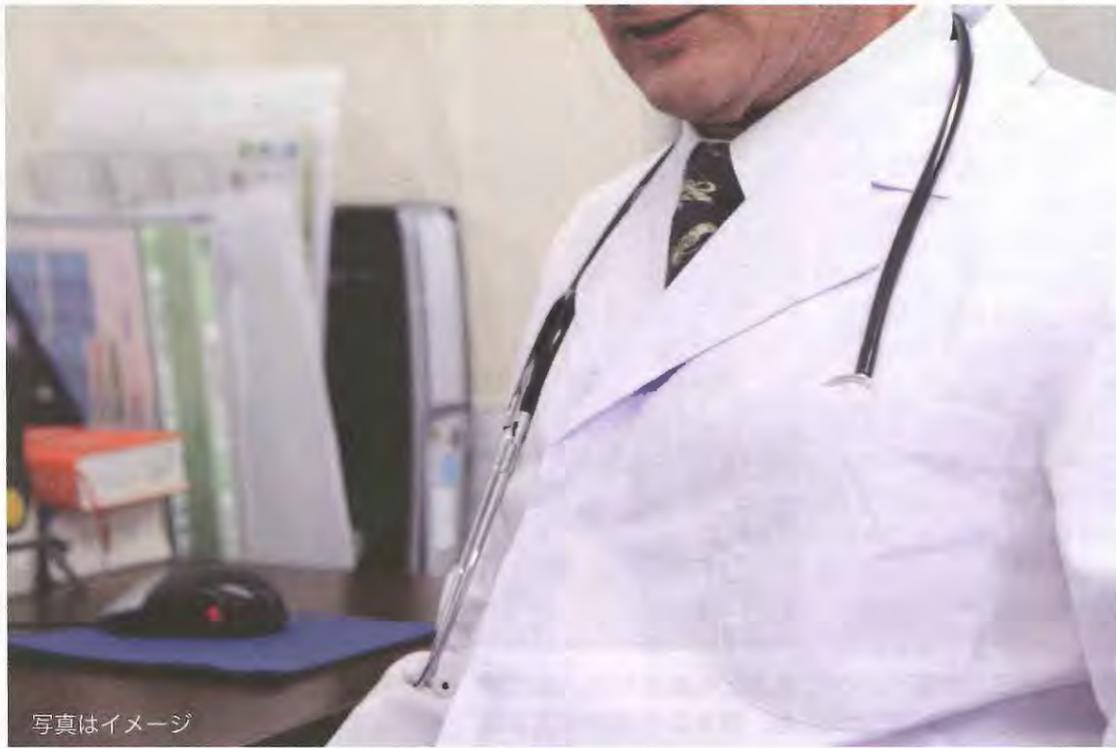
浮き彫りになったようです。

# 健康

に関する耳寄り情報

痛みを医師に伝えるときは擬音で表現！

## 「ズキンズキン」「ガンガン」を使いましょう



写真はイメージ

米製薬会社ファイザーの日本法人が昨年9月に実施した調査によると、けがや神経痛があるにも関わらず途中で通院をやめてしまったという人が約40%おり、そのうち半数が「医師が十分話を聞いてくれない」という理由を挙げたこ

とがわかった。同調査は、けがや神経痛などで3カ月以上慢性的な身体の痛みが続いている患者8183人を対象にしたもの。

●暮らしの目線 身体の一部に不調が表れたとき、みなさんはどうやってそれを

伝えていきますか？言葉で、上手に言い表せているでしょうか。いざ病院に行っても医師にうまく症状を伝えられずもどかしい思いをした経験がある方も多いのではないのでしょうか。

今回の調査で見られた「医師が十分に話を聞いて

くれない」という声の背景には、「痛みを伝えること」の難しさも潜んでいるといえます。このような状況を改善するために、最近では医療機関側が、痛みを表す言葉をきちんと理解しようとする動きも生まれているそうです。

「痛みを表す言葉」として重要なのが擬音語・擬態語（オノマトペ）です。例えば痛みを表すとき「ズキンズキン」「ガンガン」などがよく使われますよね。

しかし、これらの言葉は全国共通のものばかりではありません。例えば「ザラザラする」（寒気がする／東北地方の一部）や、「エカエカ」（「痛い」を表わす／岩手県を中心とした地域）などというように、オノマトペにも方言が存在します。このような方言について、他の地方から来た医師などが理解できないことも多いのだそうです。

そこで、このような方言を理解し、患者側の訴えをきちんと理解できるようにするため、医療機関側でも様々な取り組みがなされています。研究機関が『東北方言オノマトペ用例集』を作成して配布したり、医師に対して方言の講座などを開催している大学もあるそうですよ。

### 暮らしの目線 特選品

## 大分県 若栄屋 鯛茶漬け「うれしの」



新鮮な鯛の切り身と胡麻タレ、温かいご飯、熱々のお茶。これだけで「うれしい」、豪華な食卓



温暖な気候と山間部の気温の高低差から生まれる独特の甘みとコク、豊かな香り。大分の杵築(きつき)茶も一緒になった「うれしい」セット



### 創業300年。老舗の料亭が伝える、殿様が愛した「城下町の風味」

鯛茶漬けは全国各地にあります。が、「うれしの」は格別の味わいがあります。秘伝の胡麻だれと新鮮な鯛の切り身、これに地元杵築の熱々のお茶をかけていただくのです。お茶を注いで蓋をして、3秒待ってからいただきます。

胡麻と鯛の風味が灰かに香り立ち、口に運ぶと鯛もご飯も実にまるやかで柔らかく温かく、食する歓びに高揚して、思わず舌を打ちました。

この鯛茶漬けを提供する大分県杵築市の城下町にある「若栄屋」は、創業300年の老舗の料亭。「うれしの」の名前の由来も杵築城の松平藩の殿様が食して「うれしいのう」と感動した、ということから名付けられたものだそうです。若栄屋

では、この鯛茶漬けを、能舞台をしつらえた間のある、離れの「北の丸」で味わえます。

若い十六代当主の後藤源太郎さんは、この大分を代表する味覚をご家庭でも味わっていただきたいという想いで、全国各地の百貨店や通信販売で購入できるように商品化しました。

後藤さんは、この味に感動したら、ぜひ、歴史が今も息づく小さな城下町の杵築市に足を運んで観光を楽しんでいただくとともに、同店で「うれしの」を味わっていただきたい、と語っています。

#### 鯛茶漬うれしの

#### 3食セット

販売価格: 3,900円(税込)

◎お取り寄せ可

<http://www.taicha.jp>

若栄屋 (わかえや) 〒 873-0001 大分県杵築市北浜 665-429  
TEL 0978-63-5555 FAX 0978-63-2345  
MAIL info@taicha.jp

# 健康にまつわる、エッ！ ホント!?

エッ！  
日本食は、味覚障害を  
招きやすいの!?

厚生労働省  
「何を食べても同じ味」「食事をしていても味がしない」などの症状を訴える高齢者が増えている。これらは「味覚障害」と呼ばれ、厚労省は早期発見のため、異変を感じたら早めに医師

などに相談することを呼びかけている。  
この「味覚障害」の原因としては、加齢やストレス以外に、「亜鉛」の摂取不足などがあげられる。亜鉛は味覚のはたらきを支える重要な栄養素。

実はこの亜鉛、日本食には総じて含有量が低いという。  
そのため、味覚障害の予防には、普段から亜鉛を多く含む食品を、意識してバランスよく摂ることが、大切なようだ。

ホント!?  
加齢と中年太りとの  
関係が明らかになった!?

群馬大研究チーム  
12月  
「中年太り」と特定の遺伝子の関係についての研究結果が、群馬大の研究チームによって発表された。「長寿遺伝子」とも呼ばれ、細胞の老化を防ぐはたらきが

ある「サーチュイン」。この遺伝子が脳内に多いと食欲が抑制され、加齢後に体重も増加しない——すなわち「中年太り」を防げるということが、マウス実験によってわかったのだという。ちなみにこの「サー

チュイン」は、加齢や食生活の乱れによって減少したり、働きが落ちたりするそう。同チームはこれらのメカニズムを更に詳しく解明し、将来的にメタボ治療などに役立てたいとしている。

ホント!?  
大塚製薬が  
「お酒を飲みたくなる薬」  
を開発!?

大塚製薬  
10月31日  
「お酒を飲みたい!」という欲求そのものを抑える薬——そんな魔法のような新薬の開発に、大塚製薬が着手することが発表された。

これまでのアルコール依存症治療で使われていた薬は「抗酒薬」という種類のもので、飲酒した後、人体に不快な症状を与えるものが多かった。しかし今回開発に着手する予定の新薬には、中枢神経に作用して飲

酒の欲求を抑える効果が見込まれているのだという。  
この薬が使用できるようになれば、国内におよそ80万人いるとされるアルコール依存症患者の治療も飛躍的に改善するのではないだろうか。

ホント!?  
1日1杯の  
ドリップコーヒーで、  
肝機能が改善するの?

大阪市立大  
12月11日  
コーヒーと健康の関係には諸説あるが、今回は「肝機能」との関係についての研究結果が発表された。  
大阪市立大のチームによると、肝炎や肝硬変といっ

たC型慢性肝疾患の患者で毎日ドリップコーヒーを1杯以上飲んでいて人の多くに、肝機能に改善がみられたのだという。研究対象となったのは20~80代の患者376人で、今回はコーヒーを飲む頻度とALT値

(肝細胞が壊れると上昇)との関係が調査された。ただし、肝機能に改善傾向が見られたのはドリップコーヒーを飲んでいて人が主で、インスタントや缶コーヒーを飲んでいて人ではあまり効果がなかったとか。

エッ!  
肺がんを調べる  
「たん検査」を受けても  
効果は期待できない?

厚生労働省  
12月  
多数あるがん検診の中で、その有効性が疑問視されるようになったものがあるという——それが肺がん検診の一つである「喀痰細胞診(喀痰検査)」だ。

主に中高年のヘビースモーカーに対して推奨され、現在でも年間約27万人の受診者がいるというが、2010年のがん発見率はわずか0.05%。  
この結果を受けて厚労省は、同検査の廃止を視野に

入れて検討しているという。  
この検査の効果が薄れた背景には、肺門部がんの原因となる煙の粒子を除去する、フィルター付きのたばこが一般に普及したことなどがあろうか。

このコーナーの情報の真偽は確定したものではありません。参考としてお読みいただき、お楽しみいただくと幸いです

## 酵素 (こうそ)

人間の身体すべてに影響し  
「なんとなく不調」を改善する

ビタミンも必要だし鉄分も不足しがち、老化にはコエンザイムQ10がいいらしいし、ああカルシウムもちゃんと摂らなきゃ——ますます種類が増えていくあらゆるサプリを前に、どれを選んでいいかわからず頭を抱えている方も多いのではないだろうか? 健康を気遣うのはいいが、「ちゃんと栄養を摂らないと!」という意気込みが強すぎて、サプリが主食のようになってしまっているのは避けたいところである。

そんな方におすすめなのが、ここ数年TVや雑誌で引っ張りだこの「酵素」だ。飲みやすいドリンクや粉末タイプのものなど様々な商品が販売されており、老若男女問わず人気を集めている。

酵素とは、体のあらゆる活動にかかわる、生きていく上で必要不可欠な物質である。体の成長や活動はもちろんのこと、体内での消化活動や栄養の吸収、新陳代謝などもこの酵素が不足していると滞ってしまうのだ。しかし、加齢

と共に体内の酵素は減っていく一方。それを防ぐためには、納豆などの発酵食品を積極的に摂ったり、サプリで酵素を補給することも効果的だという。

いまいちサプリの選び方がわからないという人は、まずはこの「酵素」から、日々の生活改善をはじめてみてはどうだろうか。

■サプリはあくまでも「栄養を補完する食品」です。普段の食事や栄養バランスにも気を配り、自分の健康状態を考えたらうえて、自分の体に合ったサプリを選びましょう。



<連載>

サプリの効用

# を知る トレンド

## 売れているのは「介護」を感じさせない「シニア向け商品」

●暮らしの目線 どんなに歳を重ねても、明らかに「シニア用」であるとわかってしまう商品を手取るのに強い抵抗を感じる人も多いことでしょう。例えば「介護食品」と大きく書かれたパッケージの食品や、介護用品売場の「シニア向け下着」などは特に、実際の売場で手取るのを恥ずかしいと感じる高齢者も多いようです。

そのような顧客の心理を汲んで、各メーカーでは「年齢を意識させない高齢者用商品」の開発に取り組んでいます。

ある食品メーカーでは「介護食品」とうたわずに、通常の食品よりも柔らかめに作られた総菜の試験販売



写真はイメージ

を始めています。また、これまで介護用品専門店や、車椅子などを販売してきた

メーカーは、従来の介護用品ブランドとは別のブランドを立ち上げ、通常の家具

店での商品展開に力を入れ始めているそうです。

今後なお一層拡大するとみられる「シニア市場」に向けて、各企業が新たな商品開発に次々と取り組んでいる。中でも最近、「シニア向け」「介護用」などと明記していない商品販売や、介護用品の別ブランド展開などといった例が増えているようだ。

## 60代 夫婦の食卓「2人で一品」が増えてるって本当？

今の60代は、40～50代に比べて夫婦仲が良い——リクルートが実施した調査によると、「夫婦関係に満足」と答えた夫婦の割合は60代で73.8%に達し、その他の世代を上回った。その影響を受けてか、夫婦2人で仲良く分けられる「大盛り」の冷凍食品が好調な売れ行きを見せているという。

●暮らしの目線 360g入りの“大盛り”冷凍ナポリタン。それを主に購入しているのは若い男性が多いのかと思いきや、意外にも、彼らに次いで購買率が高いのがシニア夫婦なのだといえます。一人ひとつではな

く、大盛りを買って「2人でわけるとか」という夫婦が増えているのだとか。

その背景には、団塊の世代が定年退職を迎え、夫婦での食事シーンが増えたことがあるようです。朝食や夕食は今まで通りだとしても、昼食には手軽に食べられる冷凍パスタを——そんな新たなニーズが生まれたのではないのでしょうか。

年齢を重ねると、若い頃と比べて食も細くなりがちで、カルボナーラなどのこってりした食品ならなおさら、1人で一人前ではなく大盛りを2人でわけると量の量がちょうどいいでしょう。

このような需要を受け



写真はイメージ

て、各食品メーカーではシニア層向けの「大盛り」商

品を販売する動きが生まれてきているようです。

## 高価な化粧品、スキンケア用品 中高年女性をターゲットにシフト

化粧品・スキンケア用品の市場が大きな変化を見せている。あるメーカーでは、購買層の高齢化に伴って、かつて消費の中心を担っていた都市部の大型デパートではなく、各地域の中小規模専門店の販売網を活用する動きが出てきている。

●暮らしの目線 現在、スキンケア用品の購入額の半分以上は50歳以上が占めるということもあり、近年、

化粧品メーカー各社は中高年女性に対する販売強化にシフトチェンジしているようです。

近年はデフレの下、ドラッグストアなどで販売されている安価で手軽な商品が人気を集め、専門店の高価なカウンセリング化粧品は押され気味でした。そもそも、地方ではそういった化粧品が買えるデパートや百貨店自体が閉店してしまうケースも多く、シニア層

などを中心に「買いたくても買えない」状況が生まれていたという理由もあるようです。

このような状況を受けて国内最大手メーカーの資生堂では、専門店との取引の仕方や卸価格を見直したり、これまでのように女優を使った大々的なTV広告をやめ、その代わりに各販売店での宣伝活動に力を入れていくなど「地域密着型」の店舗づくりを進めていく



写真はイメージ

といたします。

# “世界遺産登録”で、ツアー人気高まる「小笠原」 中高年観光客のトラブル増加に地元困惑

## 東京都・小笠原諸島からの風だより

トレッキング（山歩き）やイルカ観察ツアー、ダイビング——。レジャースポットが豊富で、豊かな自然の中で思い切り羽を伸ばせる魅力満載の島、それが小笠原諸島（東京都小笠原村）です。小笠原諸島は2011年に世界自然遺産に登録されました。それを契機に、この島ではある「変化」が起こっているようです。

これまで同島を訪れる観光客は、夏のレジャーを楽しむ若者が中心でした。しかし世界遺産として話題に上ると同時に、年間を通して40代以上の中高年層の観光客が増えたのだとか。これによって地元の観光産業は夏以外のオフシーズンも賑わうようになり、中には年間売り上げが1.5倍に

なった店舗なども出てきました。

しかし、ここで思わぬトラブルが増。小笠原諸島への旅行は、まず25時間の船旅から始まります。そのうえ、中心となるレジャーはトレッキングやダイビングなど、体力的にハードなものがほとんどであるため、ケガや体調不良を訴える中高年の観光客が後を絶たないのだそうです。

そこで小笠原諸島では、のんびり島の魅力を楽しめるサービスに力を入れ始めています。せっきくの観光旅行ですから、自分の体力に合った内容のツアーを選んで、世界遺産となった小笠原諸島の魅力を満喫しましょう！



写真は小笠原諸島で人気のイルカツアーのイメージ

# 風だより

### 4年で6割減、首都圏で消えゆく小売店…

## 都内で活躍、「移動スーパー」現る

# PickUP

地域のニュース [東京]

「限界集落」とよばれる地方の過疎地域が近年問題となっていますが、高齢化による「買い物弱者」増加の波は、地方からついに都心部にまで及び始めているようです。

首都圏でも大規模なショッピングセンターが増加したことで、いわゆる「近所の小売店」はどんどん淘汰される一方。

総務省の調べによれば、2009年に163店舗あった「各種小売業」は110店舗に、245店舗あった「百貨店・総合スーパー」も109店舗まで減少してしまいました。

これらの影響を大きく受けるのが、遠方まで自力で買い物へ行くのが困難な一人暮らしの高齢者などです。首都圏のバス路線なども徐々に縮小され始めているため、地方に限らず、買い物に行けない人たちが増えているのです。その解決手段として最近増えはじめたのが「移動スーパー」での商品販売です。スーパーがトラックに生活用品

などを積み込んで住宅地を巡回するというサービスで、東京でも多摩地区など首都圏の郊外を

中心に広まってきているようです。この「移動型」のサービスは、スーパーの商品販売だけで

はなく、高齢者の様々なニーズを受けて今後大きく広がる可能性があります。



写真は東京都渋谷区の路面で野菜を販売する移動トラック

# 平成25年3月に FMさつませんだい開局

朝7時から夜9時まで元気に営業中



上梓祐典局長

川内駅2階に事務所を構え20代〜50代までの10名のスタッフで運営。地域に発信できる細かく新聞に出ない情報までを盛り込み放送している。開局して間もないため手探り状態ではあるが、パーソナリティ全てにやる気と熱意を感じる。

上梓祐典局長からお話を伺いました。「FMさつませんだいはFMさつませんだいの方々からの支援とリスナーさまからの温かい投稿から成り立っています。薩摩川内のいまをタイムリーにお届けできるようパーソナリティ一同で毎日生放送を行っています。開局から



3ヶ月1回発行情報誌



アクセス

薩摩川内市鳥追町1-1  
川内駅2F  
TEL0996-20-3871

## 薩摩川内の風景

## 入来町麓の武家屋敷群



旧増田家住宅



情緒豊かな入来町の町並み

歴史のぬくもり  
かみしめながら  
入来町のほぼ中央に位置し中世の山城である清色城の東面山裾と樋脇川(清色川)との間に屋敷を配し麓麓と称した。  
平成十五年十二月二十五日  
鹿児島県で三番目の国の重要伝統的建造物保存地区に指定された

## 武家の心忘れず飾らない町並み

河川を天然の堀に見立ててその内側に集住地を配したのは軍防を主とした戦国期の城下形式の代表的な例のひとつ。領主館の前方に中世の町割り  
が連続し、あふれる緑と玉石垣群や生垣等が調和する武家屋敷が整然とたたずんでいます

はや半年、皆様方の声や地域の方々から支えられ  
ありがとうございます。これからはご支援お願いいたします。「FMさつませんだい」これからも目が離せません。

## 薩摩川内歴史探訪



真光寺と薩摩川内の浄土真宗の歴史

アクセス  
薩摩川内市白和町9-5  
TEL0996-22-2542



職住明氏  
三世野慶

薩摩川内市は他地区にもれず江戸時代の薩摩藩主による念仏禁制・宗教弾圧を受けた地区です。厳しい規制を受けた分薩摩川内市の門徒は信仰心の強い方が多いと言われます。厚い信仰の中から大切に守ってこられた歴史のなごりを法物として飾られています。



念仏禁制時代のまな板本尊  
隠れ念仏の洞穴を再現

この建物は慈眼堂(じげんどう)という名がつけられ、建物の中に、真光寺の歴史と里見弾の遺族の方から預かった遺品を有島家ゆかりの寺として、この法物室に安置してあります。

第三世住職野慶明先生に話を伺いました。「今回この法物室を作った背景には命がけで守ってこられた門徒さんへの恩返しと浄土真宗の御教えを後世に伝える役割になれればという思いがあります。」  
またこうもおっしゃいました。「念仏を通して、悲しみをこ縁に決してそのご縁を無駄にしないでほしい。これは、先年坊守、美代さんを亡くされた住職の敬愛のこもった言葉だと強く感じました。どんなときも喜びを感じられるそんな身であってほしいと住職の願いです。なお、法物室は門徒以外にも開放できるとのこと興味のある方は連絡して下さい。」



平成25年完成の納骨堂