団塊世代の年金レッスン④

自分史を作ろう

職歴すべてを洗い出す

【問】中卒後、就職し、幾つか職を変えました。年金手帳は一部しか持っていません。年金がきちんともらえるか不安です。（57歳、C男）

【答】一九四八（昭和二十三）年に生まれた団塊の世代の、定時制を含めた高校進学率は67％、大学進学率は16％にすぎませんでした。大企業に勤める一部を除けば、転職を繰り返す人は珍しくなかったのです。

若いころは生活を向上させるのに一生懸命で、年金を意識する人などほとんどいなかったでしょう。年金手帳を紛失してしまったとしても不思議ではありません。

C男さんは中学卒業後、昼間はパン工場で働き、夜は定時制高校に通う生活を四年間続けました。高校卒業を機に大手衣料品メーカーに転職して五年後、父親が急死し、実家の青果店を継ぎました。

十年後、近所にスーパーができたために商売が立ちゆかなくなり、店をたたみました。希望に合った働き口がすぐには見つからず、中小企業でアルバイトをしながら就職活動をし、一年後に中堅衣料品メーカーに職を得ることができ、現在に至っています。

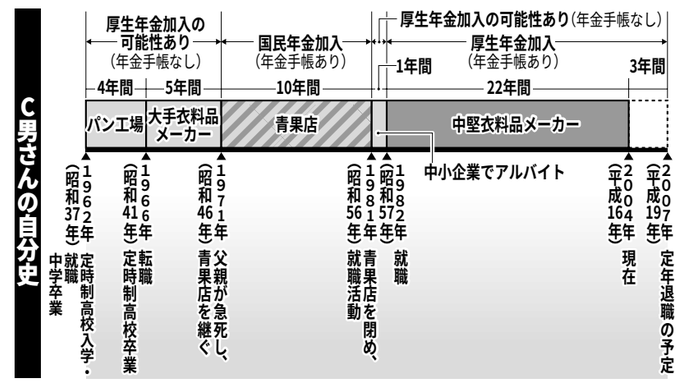
私はC男さんの職歴を聞いた上で、表のような「自分史」を作ってみました。

社会保険事務所に行けば、C男さんの年金加入状況がコンピューターで打ち出されますが、このときに自分史が威力を発揮します。

自分史にあってコンピューターに入っていない職歴があれば、もらえるはずの年金が埋もれている可能性があるのです。

団塊の世代は受給開始までであと数年あります。どこで、何年働いたか。年金を請求する段になって慌てないよう、今のうちに、学生時代のアルバイトも含め現在までのすべての職歴を洗い出し、自分史を作ることをお勧めします。

（柴田友都・年金コンサルタント）



内視鏡手術が一般的

鼻血の治療法 最新事情

オスラー病には皮膚移植も

自治医大・市村恵一教授に聞く

市村恵一教授

八月七日は「鼻の日」。誰もが経験のある鼻血は大出血する場合もあり楽観視できない。医療機関での止血は、鼻腔（びこう）にガーゼを詰め出血部位を押さえる方法から内視鏡による手術へと変わってきている。オスラー病という遺伝病を原因とする鼻血には、皮膚移植による止血も行われている。鼻血の最近の治療法を、自治医大耳鼻咽喉（いんこう）科学教室の市村恵一教授に聞いた。

内視鏡手術は鼻腔に内視鏡を入れて出血している個所を見つけ、電気で焼く。「手術」と呼ばれるが、局所麻酔で済み、貧血が強かったり、血圧が安定しないときなどを除けば基本的に入院は必要ない。

止血のため鼻腔にガーゼを詰めると、痛くて息苦しい上に、引き抜いたときに再出血したり、まれではあるが、詰めたガーゼから感染したりというデメリットがある。内視鏡を使った手術には、当然、こうした心配はない。

出血が重症の場合は、血管に塞（そく）栓物質を詰めたり、直接血管を出して縛ったりと幾つかの治療法があるが、内視鏡による手術は患者の体への負担が少ない。

オスラー病は、生まれつき血管の壁が弱い優性遺伝性疾患で、十万人に一―二人程度の割合で発症する。血管の壁が弱いため鼻血が頻繁に出てしまう。手術では大腿（だいたい）部の皮膚をとり、鼻の中の粘膜に移植する。

米国では一九六〇年代から実施されてきたが、日本ではほとんど行われなかった。市村教授が現在、全国で最も多い術数を手掛ける。市村教授は「鼻粘膜の持つ重要な機能を残すために、粘膜の後半部を残すので鼻血がゼロになるわけではないが、頻度を劇的に減らせる」と説明する。

家庭で鼻血が出た場合は、どうすればいいのだろうか。ティッシュなどを詰めがちだが、市村教授は「ティッシュの出し入れで再出血することもある。人さし指で小鼻を横から中心に向け、五分間ほど押さえているのが最もよい」と、指による止血を勧める。

重症な鼻血を見分けるには、「通常の出血は二、三分なので、鼻を五分間ほど押さえていれば止まる。これで止まらなければ異常と考えてもいい」。毎日、鼻血が出ても、鼻を押さえて止まれば心配ない。ただ、ひっかき傷があったり、刺激で血管が表面に出ていたりすることが考えられるので、その場合はその部分の粘膜を焼いてもいいという。

子どもが鼻血を頻繁に出す場合は、アレルギー性鼻炎が原因の場合が多いが、成人の場合は何らかの病気がある可能性もあり注意が必要だ。

◇　◇

日本耳鼻咽喉科学会県地方部会は七日午前十一時から午後四時まで、宇都宮市宮園町の東武宇都宮百貨店四階で「鼻の日」無料相談を行う。専門医三人が鼻に関する相談に応じる。予約不要。

微風

くらし文化部

いい本を紹介したい

これは夢の話…二十人ほどの人間が一遍にしゃべりだして、自分にアドバイスをくれる。必死で聞き取ろうとするが、言葉はらせんのように絡まって聞き取れない。その中には真実の言葉が確実にある。しかし、聞き分けることができない以上、その真実の言葉も街中の騒音と変わらない。

書店に行くと、当たり前だけれど、本が山のようにある。玉石混交、この豊穣（ほうじょう）？をうれしいと思うか、困ったと思うか。

はんらんする言葉情報、あまたの本がある中で、本当に必要な人に必要な言葉が届き、必要な本が読まれる、ということは、とても大切なことだろうと思う。「必要＝役立つ」だけでなく、その人の心のありように響く、という意味でも。

新聞社に新刊本が毎日のように送られてくる。書いた本人にとっては思い入れもあり、書評などで取り上げてほしい、という気持ちは痛いほど分かる。中には時宜にかなった素晴らしい内容の本もあるが、一方で昔だったら出版されなかっただろう、と思える中身の薄い本も少なくない。

本を手にして、この本は誰のために、何を願って書かれているのか、とまず考える。そうすると、少しだけ見えてくる。重ねて、読んで面白いだろうか、と問う。

素晴らしい本を、もっとじっくり紹介していきたいと思う。まだまだ、不十分…反省!!

（星　雅樹）

ろーあんぐる

「杏純の大好きな
イワおばあちゃんと」
二宮町高田　片桐聖子さん

「同じ干支（えと）の
ひいばあちゃんと」
今市市今市
小林美紀子さん

「おじいちゃんにかたぐるま」
宇都宮市下栗町　土井英雄さん

【係から】「ろーあんぐる」の写真を募集します。60歳以上のお年寄りが登場する自慢の一枚にタイトルを付けてお送りください。写真はサービス判以上で、日付は入れないでください。応募は住所、氏名、職業、電話番号を明記し〒320＝8686、宇都宮市昭和1の8の11、下野新聞社写真部「ろーあんぐる」係へ。写真は返却しません。

環境衛生消毒業のリーディングカンパニー
・シロアリからネズミ駆除まで
・キケンなスズメバチにも迅速に対応
・セントリコン取扱い
・天然系抽出薬剤取扱い
・室内空気測定
COMFORT SCIENCE
お気軽にご相談ください。
邦 邦和理工株式会社
〒320-0072 宇都宮市若草3丁目13番22号 ☎028（624）8991（代）
大田原営業所　TEL0287-23-7701
両毛営業所　TEL0284-40-3399

土地・建物求む！ 無料査定 秘密厳守
査定から仲介・買取り・不動産全般
親切・丁寧にお受け致します。
お気軽にお問い合わせください
不動産のトータルプランナー
有限会社 山和
宇都宮支店/宇都宮市西原2-2-7 ☎028-638-9050
宇都宮東店/宇都宮市東宿郷4-1-28 ☎028-637-2111
http://www.sanwa-u.co.jp

お客様のご期待にお応えして…
価値あるプライス1/2セール 半額
コースメニュー半額
例えばランチ「楓」……3,675円➡1,837円
ディナー「遊ステーキコース」11,340円➡5,670円
※ディナーは事前にご予約をお願い致します。※数物につきましては半額対象外となります。
※上記は、消費税込の価格です。別途サービス料10%がかかります。
全国優良国産牛をご用意しております。
ステーキ慶KEI
〒321-0108 栃木県宇都宮市春日町5-20（江曽島ロータリー北）
TEL028-645-1911
当店では検査済みの安全な牛肉を使用しております。

そんなあなたに…
元氣湧く
□風邪などの発熱性消耗性疾患で体力が低下。
□疲れ気味で胃の調子が悪い。
□現代社会特有の疲れがたまってきている。
□体力の衰えを感じる。
□全身に疲れがたまってきている感じ。
□一晩寝ても身体の疲れがとれない。
□ちょっと無理をすると疲れてしまう。
□身体が弱くなって無理がきかなくなった。
□季節の変わり目ごとに体調をくずす。
□妊娠授乳期の方。
□いつまでも元氣でいたい。
人間の身体に備わっている元氣を維持し、より高めること。
それが健康への近道です。
いつも笑顔で、元気な毎日…。
皆様の「元氣」を
レオピンファイブが応援します。
製造販売元
湧永製薬株式会社
大阪市淀川区宮原4丁目5-36 セントラル新大阪ビル5F ☎06(6350)3555
東京都千代田区三崎町1丁目3番12号 ☎03(3293)3351
伊沢薬局 河内郡上三川町上三川4973 ☎0285(56)2008
ファマシーオザキ 下都賀郡大平町富田足洗通り ☎0282(43)6837
オザキ薬局 安蘇郡田沼町イナリ神社前 ☎0283(82)0204
カキヌマ薬局 足利市有楽町841 ☎0284(41)2369
やまだ薬局 馬頭町新町下バス停前 ☎0287(92)2012
カワカミ薬局 宇都宮市春日町1-13 ☎028(658)5339
クスリふくとみ 宇都宮市西川田町鶴田陸橋下 ☎028(658)2027
土川薬局 宇都宮市泉ヶ丘6-11-2 ☎028(662)1843
大垣薬局 宇都宮市砥上町344-4 ☎028(649)2635
毛塚薬局 宇都宮市雀の宮6-3-16 ☎028(653)1958
天明堂薬局 宇都宮市里ヶ丘2-9-25 ☎028(622)5975
カヌマ薬局 鹿沼市下田町1-1215 ☎0289(65)5577
金子薬局 芳賀郡芳賀町祖母井547 ☎028(677)0038
町田薬局 芳賀郡二宮町久下田845 ☎0285(74)0181
伊勢屋薬局 塩谷郡氏家町2533 ☎0028(682)2253
ホシ薬局 今市市住吉町467-15 ☎0288(21)0555
深沢薬局 大山駅山の手2-13-6 ☎0287(22)2332
スナガ薬局 佐野市富岡町1383 ☎0283(22)2465
相馬薬局 那須郡烏山町寺子乙3967 ☎0287(72)0034
ダイマチ薬局 真岡市並木町3-30-2 ☎0285(82)5777
ドラッグアクツ 小山市中央町3-6-17 ☎0285(21)2838
小林薬局城内店 栃木市城内町2-23ヤオハン横 ☎0282(22)2474
シイナ薬局 黒磯市幸町9-21 ☎0287(82)0366
くりはら薬局 宇都宮市馬場通り3-2-2 ☎028(634)5364
くにや薬局 下都賀郡壬生町国谷駅西山家 ☎0282(82)0862
(株)大貫薬局 矢板市扇町1-6-4 ☎0287(43)0319
ドラッグアクツイズミヤ店 小山市中央町3-7-1 ☎0285(21)2838

電話でラクラクキャッシング
お電話でのお申し込みならおまかせ。申込当日お振込、Aカードも作れます。ラクラクキャッシング
アークのAカード
限度内で何度でも出し入れOK とっても簡単キャッシング
安心な18%～29.2% 50万円でも分割15,000円～OK
0120-686133 携帯・PHS OK ★はじめての方お申込み受付ダイヤル
0120-686155 携帯・PHS OK ★レディース申込受付ダイヤル
主婦パートの方も大丈夫女性スタッフが親身になって承ります。
お申込みはお近くのテレフォンサービスセンターへもどうぞ
宇都宮 tel.(028)636-6926
小山 tel.(0285)24-6735
足利 tel.(0284)73-4357
鹿沼 tel.(0120)088-161
真岡 tel.(0120)68-6133
大田原 tel.(0287)22-4800
無人契約機 キャプテンアーク
誰にも会わずにラクラクカードが作れる
東武駅前支店 東武駅すぐそば tel.028-636-6800
ATM 年中無休 7:30～夜11:00（日祝祭日は夜8時迄）おそくまであいていてとっても便利です
新宇都宮支店 JR西口そば tel.028-638-1234
ご融資金額:5～50万円51万円以上ご希望の方はご相談ください（要審査）／ご返済方法:借入金額スライドリボルビング方式／実質年率:18.0%～29.2%保証人不要／必要書類:免許証か保険証／遅延損害金は同率 「ご利用は計画的に」
受付時間／9:00～18:00（土・日・祝祭日休み）
ホームページアドレス/http//www.t-user-unet.ocn.ne.jp/01/001.html
アークファイナンス(株)
東武駅前支店 宇都宮市江野町7-17
栃木県知事登録(5) 第00648号 栃木県貸金業協会会員 第0604号