

教職員の生涯設計。

vol.
121
2023 SUMMER



随想

市井の隠者を目指して

杏林大学 名誉教授

金田一 秀穂

健康

暑いから汗をかきやすい?
それって多汗症かも

埼玉医科大学 脳神経内科教授

中里 良彦

生き
がい

団塊の世代の進路

元公立中学校教員
県学校教育相談員(上級)及び市学校教育相談員
ボランティア集団「花」彌縫 代表

矢崎 兼久

経済

意外な補償にも使える
火災保険の選び方

株式会社FPフローリスト 代表取締役 ゆりもと ひろみ
ファイナンシャル・プランナー



市井の隠者を 目指して



杏林大学 名誉教授

きんだいいちひでは
金田一秀穂

先日、古稀になった。杜甫の詩、人生七十年古来稀なり、からきたという。

しかし、今や70歳など珍しくもなんともない。ただ、古稀になるのは他人ばかりだった。自分のこととなると、すこしばかり考えたくなる。

他人事と言えば、死ぬことがそもそも他人のことだ。自分のこととして死を知ることはない。

若い時ほど、死ぬことが怖くなくなっている、死ぬ前にしておきたかったことというのも、あまり思いつかない。たいていのことはやってしまったような気がするし、今さらやっても、たいしたことではないだろうと見当がついてしまう。

死後という言葉がある。その反対は生前であるという。

しかし、この生前といいうのは変ではないかと言った人がいる。生前ではなく、死前ではないかといいうのだ。生前は、生まれる前ということになって、それは胎児以前の状態である。生前の生は、「生まれる」ではなく、「生きている前」のことであるとしても、「前」というのは、何をする前なのか。当然、死ぬ前である。だから、死前といいうのが正しいといいうのだ。

私たちは生きている。この記事を読んでいる人はみな生きている。つまり、私を含め、全員が死前である。事実には向き合うべきである。

余生とか晩年とかいいうけれど、みんな死んでから言われる。死ぬ前から、自分は晩年を生きていると言う人はあまりいない。いても、そのようなことを言ってはいけないと言われる。退廃的であり、もっと前向きに、希望を持ってと言われる。しかし、希望に満ちて元気溌剌としていなければいけないといいうのは、もう疲れてしまった。

生まれてからずっと、子どもは元気いっぱいであるべ

きだと教えられてきたのではなかろうか。すぐに大声をあげ、ちょっとした移動をするのも歩かずに駆け出す。目を離すとどこかへ行ってしまう。すぐに笑うしすぐに泣く。成功したと言っては有頂天になり、失敗したと言っては絶望の底に沈み込む。怠けてはいけない。常に向上心を持たなければならない。明日は今日よりも良くなっている。そのように暮らすべきである。

しかし、70年も生きていると、そうしたことがばかばかしく思えてくる。私の場合、小学生のころから、元気に遊ぶ子どもたちを横目でみながら、なんとなく楽しめていない自分がいた。見ているのは面白かったから、孤独で寂しくはなかったけれど、少なくとも努力や根性とは無縁でありたいと望んでいた。「年よりじみていく」とか「老成しているね」と言われるのは、何よりうれしかった。

早く隠居したかった。引っ込んで隠遁したいと思っていた。

今、やっと、そのような境遇にたどり着けた。自分はへなちょこであると、あるとき分かってしまい、以来、何も務めずになすがまま、暮らしてきた。その長年のたゆまぬ努力(?)の末、いつのまにかゴールに到達していたのだ。これは慶賀すべきことだ。

十分に余生を感じつくす。晩年であることをしみじみと味わう。

モグラモチ※のように、時々地上に顔を出してきょときょとする。しかしふだんは地下のぬくぬくとあたたかで柔らかなねぐらで過ごす。なべて世はこともない。

※地中を掘り起こし、土を盛り上げる行動から「穿ぐるもち」が転じ、「摸持ち」とよばれ、それが訛って、ムグロモチ、ムグラモチ、モグラモチとなり、「モグラ」になったともいわれる。

団塊の世代の進路



元公立中学校教員
県学校教育相談員(上級)及び
市学校教育相談員
ボランティア集団『花』影絵 代表

やさきかねひさ
矢崎 兼久

私は長野県の高校卒業後、次のような進路を選択し歩んできました。

民間企業就職⇒大学二部入部⇒民間企業退職⇒大学一部入学⇒大学卒業⇒公立中学校教員⇒教員生活後半
カウンセリング関係を猛勉強⇒定年退職⇒教育相談所勤務⇒ボランティア活動への参加。

以上のように、私は公立中学校教員のほかに、いくつかの職歴を経てきました。自信のあるものが少ない自分ですが、ボランティア活動の『影絵』活動を通して、新たに自分探しができるようになりました。



1 影絵との接点、職場への思い

私が教員になった頃は、非行・問題行動の全盛期であり、金八先生の時代でした。

TVや新聞を開けば、前記の言葉がこれ見よがしに踊っている毎日でした。いずれの学校も同じようなもの、それへの対応に苦慮していました。私の勤める学校も同じ状況でした。

問題行動をなくすための計画を立て実行していました。その計画に影絵の組織づくりが使われたのです。問題行動を持っている生徒の良い所を褒め、励ますことによって

ボランティア研修会で学んだことが出発点になり、ボランティア集団『花』(影絵)を立ち上げました。共に活動してきた仲間がいたので、あつという間の7年でした。ボランティアは「してあげる」のではなく、「させていただく」ものであると、実践から学びました。影絵との出会い・活動の様子を紹介します。

クラスの一員として認め、活躍してもらいました。その手法が見事に功を奏し、非行・問題行動は下火になっていきました。現在でも小中学校の道徳、学級活動の時間等でよく使われています。

職員室の話題でよく『金八先生はいいよな。物事が50分で片付くから。こちとらは、体を張らなければならない。』と、よく言っていたものです。

現在の中学生を見ていると寂しさすら感じます。あの頃の子どもには情熱があったような気がしました。大人には負けないぞ、というような。教師にも同じ何か分からぬ團結心、連帯感があったようなそんなものを感じます。今の教師も生徒もかわいそうなりません。やらなければならないことが沢山あります。何か手伝うことがあれば手伝いたいと思っています。

2 ボランティア活動のきっかけ

私がボランティア活動をするようになったのには次のような理由があります。

- ①県が主催していた、いきがい大学及び大学院、同じような仲間とボランティア活動を含め多くのことを学んだこと。
- ②大学院に在籍している時、班単位で文化祭へ参加するという課題があったこと。

文化祭の発表の日が近づいているというのに、わが班

は、なかなか決まらず、焦りだけが先行していました。私は、恐る恐る班会議の席に提案しました。それが「非行・問題行動撲滅の時に使われた影絵」の提案でした。この先の見通しのない班員。どんな提案でも飲まざるを得なかつたでしょう。私が提案したものに決定しました。次の日から突貫工事です。1か月の仕事を1週間で完成させました。終わった後の充実感のこと。

何日か過ぎた日、どこからともなく聞こえてくる声がありました。「良かったね」「どこかでやりたいね。」「ボランティアやっている矢崎さんなら分かるかも?」などと褒めていただきました。これが、ボランティア集団『花』(影絵)の活動のスタートでした。



3 ボランティア集団『花』影絵の活動

活動開始から早7年余りが過ぎました。途中コロナウイルス感染症の影響があってもボランティア集団『花』(影絵)は、つぶれることなく細く長くやっています。出演依頼回数は32回を数えました。会の代表を務めて長くなっています。

ボランティア集団『花』(影絵)の構成
団員 10名 (男性5名、女性5名)
担当 OHP操作: 2名 摄音関係: 2名
声優など: 6名 欠員のときは代役を入れます。

公演時は2×3mのシルクスクリーンをバトンに付けて、OHPで原画を拡大して後ろから投映します。かなり大きな切り絵が浮かび上がります。

声優はシナリオを読みます。

OHP操作は映像と原画を合わせて映し出します。

影絵の上演の依頼を受ける場合、影絵を中心としたボランティアを考慮した上、提案します。

主題として見ていただける題材は5作品です。副題として準備している物も5作品です。

コロナウイルス感染が拡大する前までは、30か所余りの施設等に出向き、公演してきましたが、いずれの施設でも好評でした。

活動の一部を紹介しましょう。



A 保育園

私たちの活動が地元の新聞に掲載された日に、園長先生からの依頼です。1週間後、園に行ってビックリ。元気な挨拶。裸足。裸ん坊。打ち合わせには、理事長と園長が参加し「花さき山」を園児たちに見せたい気持ちを語っていました。当日のセッティングでは、光の取り方で苦労しましたが、園児たちは喜んでくれました。

最後に、園児全員で私たちのために沖縄民謡を歌ってくれました。その素晴らしさといえば今でも思い出して胸が熱くなります。団員全員がボランティア活動を行つたのが、逆にボランティアをしていただいたようなことを感じた瞬間でした。思い出に残る一日でした。

B 生活介護事業所

所長さんより、知的にも身体的にも障がいがある青年が喜べるような作品を見せてほしい。また、活動も楽しみたいという要望をいただきました。

団として出し物を考え、内容的に難しくない「モチモチの木」と大学院生たちの歌とゲームを行うことにしました。出し物が始まると、すぐに喜びを表現しているのか飛んだり跳ねたり転がったりしていました。最後に、自分たちで作った紙飛行機をみんなで飛ばしながら「365日の紙飛行機」を大きな声で歌いました。何だか分かりませんが、涙が出て仕方がありませんでした。戸惑う場面もありましたが、良い経験をさせてもらいました。感謝。

C 老人介護施設

影絵と「回想法カウンセリング」を実施しました。回想法カウンセリングとは、今は使われていない昔の日用品やおもちゃなどの道具を見せながら、その品物に纏わる懐かしい話をすることによって、昔を思い出してもらうという方法です。この話をすると所長さんが興味を示し、公演で実施することにしました。当日、あるお年寄りが、自分のことのように話の内容に付け加えて、昔の話を涙ながらに話していただいたのが印象深いです。

4 まとめ

ボランティア活動を行うことによって次のことを学ぶことができました。

- ①多くの人を知ることができました。
- ②人の苦しみ、喜び、悩みを知ることができました。
- ③ボランティア活動は、やってあげることではなく、やらせていただくことであると実感しました。

私自身のことをお話ししますと、10年ほど前から進行性難病指定のある病気にかかっており、一時は気力に欠ける時期がありました。

しかし、このボランティア活動にめぐり合って生きがいを見つけ、積極的に体力作りに励むことにより、元気に活動することができました。

今後は、自分のできる限りの活動に邁進していきたいと思っています。

暑いから汗を かきやすい? それって多汗症かも



埼玉医科大学 脳神経内科教授

なかごと よしひこ

中里 良彦

暑いときには全身に汗をかき、身体が冷えると自然に汗が止まることで、我々は夏の暑い日にも快適に過ごすことができます。適度な発汗は体温調節に重要な役割を果たしますが、過剰な発汗は日常生活を著しく阻害します。本稿では汗をかくメカニズムについて概説し、特に汗が病的に多い、多汗症について解説いたします。



ヒトの優れた発汗機能

動物の中で全身に汗をかけるのはヒトとウマだけです。汗は蒸発するときに皮膚から気化熱を奪い、体温が上昇するのを防いでくれます。特に脳は高温に弱いので、脳を守るために体温を一定に保つ必要があります。もしも汗をかけなくなったらすぐに体温が上昇し、うつ熱、熱中症になってダウンしてしまいます。一方、汗は多すぎても衣服が濡れて気持ちが悪いだけではなく、体温低下を引き起こしたり、雑菌の繁殖が起こり、臭いの原因になります。緊張すると手のひらに汗をかきます。しかし、過剰に汗が出ると紙が濡れてすぐに破れてしまうように、汗は多くても少なくとも困るというわけです。

ヒトの汗腺にはエクリン汗腺とアポクリン汗腺があります。エクリン汗腺はほぼ全身に存在しますが、アポクリン汗腺は腋窩・眼瞼・乳輪・外耳道・鼻翼・外陰部・肛門、へそしゅうい臍周囲など特定の場所にのみ存在します。エクリンは後

述する温熱性発汗、精神性発汗を担います。アポクリン汗腺はフェロモンや性的な意義が考えられていますが、明確な機能は不明です。

運動をすると代謝が亢進し体温が上昇しますが、ヒトは汗をかき、体温を下げて脳を守ります。したがって、水分を補給すれば長距離を走ることができます。汗をかけないヒョウやチーターは短距離を早く走ますが、長距離を走ることができません。ブッシュの木陰で体温上昇を防ぎ獲物を狙います。イヌやネコは汗をかくわりに口を開けて冷たい空気を鼻の奥に送り血液を冷やすことで脳を冷やします（この行動をパンディングといいます）。いずれにせよ、発汗による冷却に比べてパンディングは効率が悪く、ヒトの発汗機能はとても優れた体温調節機構だといえます。



体温の上昇を防ぐ“温熱性発汗”

暑熱環境下や運動時に、体温を下げるために汗をかく

ことを温熱性発汗といいます。この温熱性発汗の発汗量は誰もが同一ではなく、個人差が非常に大きいことが分かっています。発汗量は発汗にかかる汗腺（能動汗腺）の数と個々の汗腺の発汗能によって決まります。この能動汗腺数は、人種には無関係で、生まれて2~3年程度までの環境に影響されるといわれており、生涯変わりません。すなわち、タイやフィリピンなどの熱帯気候で生まれた人は寒冷地帯の人々に比し、能動汗腺が多く、温帯気候の日本人はその中間になります。

発汗量には性差があり、女性に比し男性が多いです。また、同じ人でも生涯にわたって発汗量が同じではなく、年齢によっても発汗量は変化します。幼小児期には男女差はありませんが、思春期以降には男性の発汗量は多くなります。さらに、運動やトレーニングを行うと汗腺の発汗能は亢進し発汗量が増加します。中年以降は加齢に伴う汗腺、発汗系交感神経の機能低下が生じるため発汗量は減少していきます。

温熱性発汗が始まる閾値温度は全身で均一ではなく、腋窩や頭部はほかの全身に比べて低温に設定されています。すなわち、体温が上昇していく過程で、体幹、四肢にはまだ発汗が生じないような低い体温でも腋窩や頭部からはすぐに発汗が生じることになります。

3 緊張すると汗をかく“精神性発汗”

緊張や興奮した時に手掌や足底に汗が出てきます。いわゆる「手に汗を握る」という現象で、精神的緊張で生じる発汗ですので精神性発汗といいます。この発汗現象はヒトのみならず、動物にも認められます。例えば、ネコやイヌの肉球部分やクモザルの尻尾にもエクリン汗腺の汗孔が開口しており、地面を蹴るときや木の枝などを握るときの滑り止めの役割をしていると考えられています。

精神性発汗は偏桃体、前部帯状回、大脳基底核、縫線核などの精神性発汗中枢からの刺激が入力されることで手掌、足底に発汗が誘発されます。そのほか、体温調節中枢である前視床下部・視束前野にも促進的に入力されることで、軽度ですが温熱性発汗が生じる四肢・体幹などの全身にも影響を及ぼします。しかし、手掌、足底の発汗は精神性発汗のみだといわれています。

4 全身にたくさん汗をかく“全身性多汗症”

多汗症は、全身の発汗が増加する全身性多汗症と身体の一部のみの発汗量が増加する局所多汗症に分類されます。さらに、全身性多汗症には原因不明な原発性（特発性）全身性多汗症と他の疾患に合併して生じる続発性全身性多汗症があります。続発性とは結核などの感染症、甲状腺機能亢進症、褐色細胞腫などの内分泌代謝異常、神経疾患や薬剤によって生じる場合です。急性に発汗過多が生じたときや発汗以外に発熱や動悸、体重減少などの症状を伴う場合には医療機関での精査をお勧めします。基礎疾患を認めなかった場合には原発性全身性多汗症の診断になります。ただし、前項で述べたように温熱性発汗は個人差が非常に大きいので、性や年齢、体型、発汗過多の程度などを考慮して病的かどうかを判断することになります。例えば、周囲の人が誰も汗をかいていないような環境温度にもかかわらず、少しの運動や緊張で全身にびっしょりと汗が出てなかなか止まらなくなるような人です。同様の症状が繰り返し起こり、日常生活に支障が生じる場合には原発性全身性多汗症と診断されます。治療は抗コリン薬の内服になります。

5 手掌、足底、腋窩、頭部顔面のみに汗をかく“全身性多汗症”

局所多汗症のほとんどは原因が明らかではない原発性局所多汗症です。手掌、足底、腋窩、頭部顔面の限局した部位に両側性に過剰な発汗を認めます。局所多汗症の診断については以下のHornbergerらの診断基準が用いられています。

局所的に過剰な発汗が明らかな原因がないまま6か月以上認められ、以下の6症状のうち2項目以上あてはまる場合を多汗症と診断する。

- 1) 最初に症状が出るのが25歳以下であること
- 2) 対称性に発汗がみられること
- 3) 睡眠中は発汗が止まっていること
- 4) 1週間に1回以上多汗のエピソードがあること
- 5) 家族歴がみられること
- 6) それらによって日常生活に支障をきたすこと

一方、原発性局所多汗症の重症度は自覚症状によりStruttonらの提唱したHyperhidrosis disease severity scale (HDSS) 基準が用いられています。

1. 発汗は全く気にならず、日常生活に全く支障がない。
 2. 発汗は我慢できるが、日常生活に時々支障がある。
 3. 発汗はほとんど我慢できず、日常生活に頻繁に支障がある。
 4. 発汗は我慢できず、日常生活に常に支障がある。
- 3、4を重症の指標とする。

2020年に本邦で行われた60,969人を対象としたweb上のアンケートによる疫学的調査では、原発性局所多汗症の有病率は10.0%（腋窩 5.9%、頭部・顔面 3.6%、手掌 2.9%、足底 2.3%）と報告されています。年代別の有病率は、20～49 歳では10%以上、とくに20～39歳が多いです。しかし、医療機関への受診経験率は4.6%、さらに受診継続率は0.7%とほとんどの患者さんは医療機関での治療が継続されていないことが明らかになっています。

①手掌・足底多汗症

小学生くらいから自覚することが多いといわれています。重症例では汗が常にしたたり落ちるほどになり、手足は絶えず湿っていて汗を拭くためにタオルが手放せなくなります。学校の試験では答案用紙が濡れて破れて困る、好きな人と手を繋ぐのをためらうなどの悩みの原因になります。手掌・足底の発汗は精神性発汗のみが生じる場所で、精神的緊張や物を持つときに多量の発汗が誘発されます。発汗は日中の覚醒時に多く、睡眠中には発汗は生じません。

②腋窩多汗症

両側の腋窩に多量の発汗が生じます。腋窩は発汗が始まる閾値温度が身体のほかの部位よりも低値のため、体温があまり高くないときにも発汗が生じます。さらに、精神的緊張も発汗を誘発します。腋窩は腕で塞がれていて風通しが悪いので、容易には汗が蒸発できず、シャツや下着を濡らすことになります。2021年に行われたインターネットでの調査（対象70,358人中、問診で原発性腋窩多汗症の診断基準を満たし、重症度がHDSS（多汗症疾患重症度評価尺度）3以上である対象）においては、「腋窩多汗症の症状のために、学業や仕事に影響があった」と回

答したのは17.1%、その中でも「希望の職種・職業を諦めた経験がある」が6.6%で最も多かったそうです。多汗症は生命に関わる疾患ではありませんが、患者さんにとては職業という人生の選択肢を考える上で非常に重要な要素のひとつになっていたということです。

③頭部顔面多汗症

発症年齢は20歳代で中高年まで続き、男性に多いといわれています。耳介上部から側頭部、後頭部および前額部から流れ落ちるほどの大量の発汗をきたします。熱い食べ物や飲み物の摂取後、精神的緊張によって生じます。一旦、発汗が始まると発汗が数時間続くこともあります。頭部顔面は発汗が誘発される体温閾値が低いため、ほかの身体で発汗が生じていなくても、精神的緊張が温熱性発汗中枢に入力されると容易に発汗が生じます。原発性頭部顔面多汗症はこの反応が過剰に生じている場合と考えられます。人前で話をする仕事や接客業の人にとっては、発汗過多は切実な問題です。

6 発汗部位と程度に応じた “原発性局所多汗症”的治療

原発性局所多汗症診療ガイドライン*に発汗部位別に治療のアルゴリズムが示されています（図1）。手掌・足底多汗症は水道水イオントフォレーシスや塩化アルミニウムの外用を行います。腋窩多汗症は抗コリン薬外用製剤や塩化アルミニウムの外用から開始し、有効性が得られない場合にはA型ボツリヌス菌毒素製剤の局注療法（BT-A）が考慮されます。頭部顔面多汗症は、塩化アルミニウムの外用、抗コリン薬内服を行います。次に、代表的な治療法を簡単に説明します。

①抗コリン薬内服

全身性多汗症では唯一の治療法です。原発性局所多汗症でも状況によっては治療の選択肢のひとつになります。ただし、前立腺肥大や閉塞隅角線内障の患者さんには禁忌です。副作用としては口渴、かすみ目、ドライアイなどがあります。

②水道水イオントフォレーシス法

手掌・足底多汗症に推奨される治療法です。手掌または足底を水道水に浸し通電することで、水素イオンが汗

孔部を障害、狭窄させることで発汗を抑制させる方法です。医療機関に通院して治療を行いますが、頻回に外来受診する必要があります。通院困難な場合にはインターネットなどでイオントフォレーシス機器を個人購入することも可能です。

③塩化アルミニウム外用

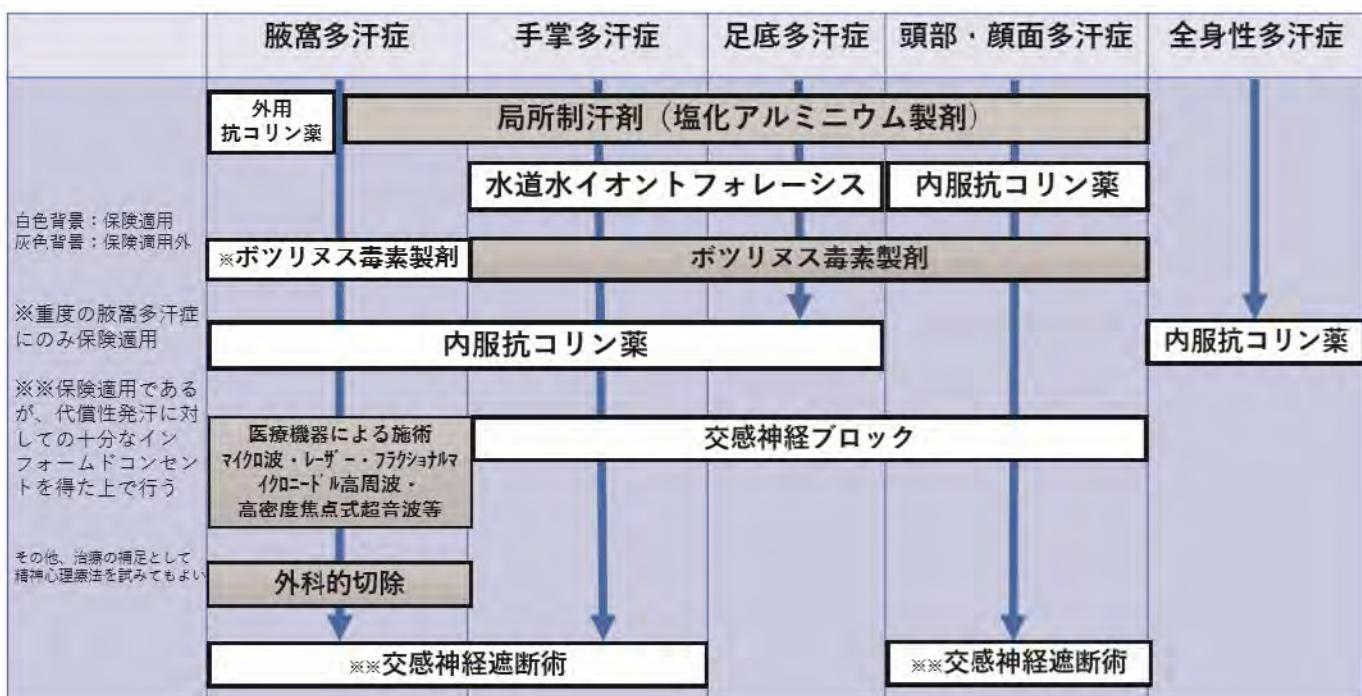
原発性局所多汗症のすべての部位で推奨される治療です。部位や重症度によって塩化アルミニウムの濃度や組成、投与法（単純外用か密閉療法）が異なります。塩化アルミニウムが汗管を閉塞することで発汗が抑制されます。副作用として刺激性接触皮膚炎が生じることがあります。

④抗コリン薬外用

腋窩多汗症に対して保険適用になっている治療法です。近年、抗コリン薬外用製剤は塗布製剤に加え、ワープ製剤が発売され治療の選択肢が広がっています。汗腺のコリン受容体を阻害することで発汗を抑制します。局所への外用ですので抗コリン薬内服に比べて全身性の副作用を軽減できます。

*<https://www.dermatol.or.jp/uploads/uploads/files/guideline/takansho2023.pdf>

図1 多汗症診療アルゴリズム



⑤A型ボツリヌス菌毒素製剤の局注療法 (BT-A)

BT-Aは現在のところ重度の腋窩多汗症に対してのみ保険適応とされています。コリン作動性神経からのアセチルコリン放出を抑制することで発汗を抑制します。副作用は注射の疼痛くらいであり、十分な治療効果が認められています。腋窩以外の部位については保険診療としては認められていません。

⑥交感神経遮断術

手掌多汗症に対しては100%有効ですが、代償性発汗の副作用があるため施行するのは保存的療法で軽快しない重症例に限られます。

7 多汗症は治療できます

世の中に多汗症で悩んでいる人はたくさんいると思いますが、そのほとんどが適切な治療を受けずに自分で対処しています。他人よりも汗をたくさんかいていると思った場合、「汗かきなのは体质のせいだ」として諦めないでください。多汗症は治療ができますので皮膚科または内科に受診してみてください。

なお、本年6月から手掌多汗症に対して保険適用のある抗コリン薬外用剤も使用可能になりました。

意外な 補償にも使える 火災保険の選び方



株式会社FPフローリスト
代表取締役
ファイナンシャル・プランナー

ゆりもと ひろみ

「火災保険」という名前から、火事による損害しか補償されないのでないのではないか、というイメージを持っている方もいるかもしれません。実はかなり多岐にわたる補償が準備されています。今回はぜひ知っておきたい、火災保険の補償範囲と選び方についてご紹介しましょう。

1 押さえておきたい! 火災保険の基礎知識

火災保険は損害保険の一種で、火災やその他の災害によって、建物や家財が損害を受けた場合に補償してくれる保険です。損害保険には、「実損填補（じっそんてんぽ）」と言い、「実際の損害額の範囲で、保険金を受け取れる」というルールがあります。例えば、自宅が火災で全壊した際に、再度建て直すために必要な費用（これを再調達価額といいます）が2,000万円である場合、「多めに保険金が下りると安心だから3,000万円の火災保険に入っておく」ということはできません。理由は、実際の損害額以上に保険金を受け取れるようにしてしまうと、自分の家を故意に壊してしまう人が次々と出てきてしまい、保険会社は保険金支払いが増えすぎて潰れてしまいます。

そのため、火災保険は、実際に壊れた家を修理または再建築するために必要な金額が、加入できる保険金額の上限となります。

火災保険は「建物」と「家財」それぞれに一定の計算に基づく標準的な補償額の範囲で加入することができます

す。それぞれ適切な保険金額で加入すべきですが、保険料が高くて払うのが厳しい場合は、「建物」を優先して加入するようにしましょう。

2 自分の家は自分の火災保険で 備える理由

近所の家から発生した火災で自分の家が全焼しても、火元の人に被害を賠償してもらうことはできません。日本には「失火責任法」という法律があり、失火の原因が故意や重過失^{*}の場合以外は、火災により他の人に損害を与える場合、火元の人は損害賠償の責任を負わなくとも良いとされています。日本の家屋は木造中心で燃えやすいため、類焼損害が巨額になってしまうこともあります。そうなると実質的に個人での賠償は不可能であるため、「火事の時はお互い様だから賠償請求はせず、各々が自分で住まいを再建しなさい」という考え方に基づいて法律が制定されています。そのため、自分の家が火災に遭った場合の補償を確保するために、各人が火災保険に加入する必要があります。

*重過失とは、てんぷら油を火にかけたまま長時間台所を離れることや寝たまゝ等のひどい不注意のことをいいます。

3

建物構造は3種類 燃えにくい構造ほど保険料は割安に

火災保険では、建物構造を3種類に分類しています。ご自宅がどの構造に当たるのかを知っておかないと、誤って割高な火災保険に加入してしまうこともありますので気をつけましょう。火災保険料は、火事の場合の燃えにくさを勘案して算定されており、M構造が一番安く、次にT構造、H構造の順になります。

火災保険の建物構造

M構造（主にマンション）

下記のいずれかに該当する共同住宅

- ・コンクリート造建物
- ・コンクリートブロック造建物
- ・レンガ造建物
- ・石造建物

その他耐火建築物の共同住宅



T構造（主に一戸建て）

下記のいずれかに該当する建物

- ・コンクリート造建物
- ・コンクリートブロック造建物
- ・レンガ造建物
- ・石造建物
- ・鉄骨造建物

その他耐火建築物、準耐火建築物、省令耐火構造建物の建物



H構造（非耐火構造の建物）

- ・木造建物
- ・土蔵造建物
- ・その他建物



4

地震保険の特殊な仕組み

地震保険には以下のような特徴があります。始めに、地震保険の重要なポイントをお伝えしておきます。

- ・地震保険は火災保険とセットでしか入れません
- ・地震保険は火災保険の保険金額の30%から50%に相当する範囲内の額で加入できます
- ・地震保険は火災保険に比べると高いです

では、ポイントを順番にご説明します。

まず、地震保険は火災保険とは全く別の保険です。地震保険は、「地震・噴火・津波を直接または間接の原因とする

火災・損壊・埋没・流失による損害」を補償してくれます。

「地震の直後火事になつたら火災保険から保険金がもらえる」と誤解されている方が時々いますが、地震発生後すぐに、火災やもらい火で家が燃えてしまった場合は、残念ながら火災保険の補償対象外です。地震および地震が原因で起きた火災や住宅の被害に対しては、地震保険に入っていないと保険金の給付はありませんのでご注意ください。

次に、地震保険は必ず火災保険とセットで加入することが必要です。「火災保険は入りたくないが、地震保険にだけ入る」ということはできません。「火災保険には建物だけ加入し、家財は加入しなかった」という場合には、地震保険は建物しか契約できません。

地震保険の補償額は火災保険の30~50%範囲で加入でき、最大でも50%が上限ですが、その補償額で火災保険以上の保険料になることもあります。そのため、「地震保険の保険料は高いなあ」と思われる方も多いのですが、そもそもこれだけ地震が頻発する日本では、保険金支払いリスクが高すぎて、民間の保険商品として成り立たせることができません。

そのため、一定以上の保険金支払いが発生した場合には、政府が一部を再保険の形で負担するという仕組みで、地震保険制度はつくられています。

地震大国の日本において、地震に被災した方の生活再建を支援するためにつくられた、政府と民間損害保険会社共同運営の保険といえるのです。従って、地震保険の保険料は、どの保険会社の保険に加入しても一律の設定になっています。

5

実は幅広い! 火災保険の補償範囲

「火災保険」は、実は火災以外にも相当多岐にわたる補償を受けられる保険商品です。以下に具体的な事例も交えて、主な補償をご紹介します。事例では建物のケースと家財のケースが出てきますが、家財の補償は家財保険に加入した場合のみとなることに注意してください。

火災保険の補償①「火災・落雷・破裂・爆発」

これらは火災保険の基本補償であり、ほとんどの火災保険に共通して補償の範囲に入っています。火災に加え、「落雷によりテレビの基盤がショートして壊れてしまった」「ガス爆発で家の一部が壊れてしまった」等の場合に補償が受けられます。

火災保険の補償②「風災・雹災・雪災」

「台風や竜巻で、屋根の一部が壊れてしまった」「雹が降って屋根や窓ガラスに穴が空いた」「豪雪の重みで屋根が破損してしまった」等、自然災害による損害の補償が受けられます。

火災保険の補償③「水災害」

「洪水などにより床上浸水が発生し、壁や床に損害が発生した」「集中豪雨で近くの河川が決壊し、家屋が流されてしまった」等の場合に補償が受けられます。水災害の補償は特約となっている火災保険が多いため、マンションの2階以上や住宅が高台にある等、床上浸水の可能性がほとんどないと考える方は、水災害の補償を外すことも可能です。ただ、ゲリラ豪雨等、昨今の気象変化で、今まで浸水しなかったエリアが浸水することも起きていますので、補償を減らす場合は慎重にしましょう。一方、水災害の補償を上乗せして手厚くすることができる保険もあります。

火災保険の補償④「盗難・水濡れ・その他の危険」

「盗難時にドアや窓ガラスが壊された（建物）」「盗まれた預金通帳から現金が引き出されてしまった（家財）」等が盗難の補償です。

なお、貴金属や宝石・美術品等のうち、一つ（一組み）の価格が30万円を超えるものは、火災保険で、事前の申請が必要で、地震保険では補償対象外です。

水濡れはマンションの上階の事故により天上が水濡れとなり張替が必要になった場合等が該当します。雨漏りは対象外です。

その他の危険は、物体の落下・飛来・衝突・倒壊、騒じょう等が該当します。

火災保険の補償⑤「破損・汚損」

「水道管が凍結で破損してしまった」「子どもが誤って家の中の窓ガラスを割ってしまった」等の場合の損害を補償しますが、一定の免責金額（自己負担額）があります。

火災保険の補償⑥「事故時諸費用（臨時費用）」

火災保険の対象となる事故が起きたときに、損害保険金とは別途、一定の金額を事故時諸費用保険金（臨時費用見舞金）として受け取れます。家が損壊してしばらく住めなくなったりときの宿泊費や生活費に充てることができます。「基本の保険金額に対して定率且つ上限がいくらまで」という形で、支払額が設定されていることが多いです。

火災保険の主な補償

火災・落雷・破裂・爆発 風災・雹災・雪災



水災害



盗難・水濡れ・その他の危険



破損・汚損



6 他にも火災保険で こんな補償も可能?

火災保険の特約や付帯サービスで、以下の様な補償もカバーできる場合があります。5つの事例をご紹介します。

なお、一般的に火災保険に付加できる特約又はサービスと、一部の火災保険にしか付けられないものがあります。

①自分の家からの失火により、お隣の家が燃えてしまった。失火責任法によると賠償責任義務はないが、申し訳ないので補償金を支払いたいため、火災保険で補償金を準備したい。

【可能です】

「自宅から出火した火事で、お隣の家が延焼してしまった」「自宅の火災の消火活動により、お隣の家が水浸しになってしまった」という場合、「失火責任法」に基づき、お隣が受けた損害に対する賠償責任義務はありません。

そうはいっても、日頃から親しくしているお隣のお家に多大な損害を与えてしまった場合、金銭的にもお詫びをしたいと思う方も多いでしょう。

その場合は、火災保険に「類焼損害補償特約」を付ければ可能です。自宅から発生した火災で、ご近所の住宅が類焼した場合の損害を補償してくれます。

ただし、別の物件からの類焼で自宅が燃え、更にお隣に類焼が及んだ場合は補償対象外です。

②地震でも火災保険と同額の保険金が受け取れる保険に入りたい。

【一部の火災保険で可能です】

地震保険は火災保険の保険金額の最大50%しかかけられませんが、上乗せの補償で火災保険と同額の補償にすることができる保険会社もあります。地震保険を火災保険の50%に設定した場合のみ加入でき、地震による建物の全壊等の際には、火災保険の保険金額と同額の補償を得ることができます。補償は「全損と半損のみ」など、地震保険とは補償内容が異なることもありますので、きちんと内容を確認の上加入を検討しましょう。保険料は補償を上乗せする分高くなります。

③子どもが遊んでいて他人の物を壊したり、他人にケガをさせたりしたときの補償も付けたい。

【可能です】

「個人賠償責任補償特約」を付けると、日常生活で偶然発生した事故により、他人にケガをさせてしまったり、他人の財物を損壊してしまったりして、法律上の損害賠償責任を負った場合の損害賠償金を補償してくれます。補償される家族は、被保険者（保険の加入者）と同居している親族および、別居の未婚の子どもなどが該当します。

最近加入義務化されている自転車保険の中心の補償は、この個人賠償責任保険となります。個人賠償責任保険は火災保険以外に自動車保険にも特約で付けることができます。

加入している保険の中には、気づかぬうちに補償が重複している場合がありますので、補償内容が重複していないかを確認し、不要な保険料は支払わないようにしましょう。

④台風で家の一部が破損したとき、信頼できる修理業者を紹介してほしい。

【一部の火災保険で可能です】

例えば大型台風のため屋根の一部が飛ばされたり、飛んできたもので住宅が損壊したりした場合、急いで修理をしたいところです。

しかし、日頃から修理業者の知り合いがないと、災害時に慌てて修理業者を探すのが難しい場合があります。

また、最近は、悪質な業者に「保険金請求サポート付だから大丈夫」と修繕の契約をさせられ、結果的に不当な金額を請求されたなどのトラブルが増加しています。そのため、保険会社によっては、火災や風災等で建物が損壊したときに、修理を担当する業者を紹介してくれるという、修理業者紹介サービスを提供しているところもあります。

なお、保険金の請求に当たっては、損害状況を保険会社に正確に伝えることで、スムーズに保険金支払いが受けられますので、損壊した住宅は修理したり片づけたりする前に、しっかり証拠写真を撮っておきましょう。

⑤庭の木にハチの巣ができてしまい、すぐに駆除してほしい。

【一部の火災保険で可能です】

火災保険によっては、日常的な住まいのトラブル対応サービスが自動付帯されていることがあります。ご自宅や敷地内でトラブルが発生し、応急処置が必要な時にコールセンターに電話をすると、修理業者を手配してくれたり、短時間で解決する内容であれば無料で対応してくれたりします。

「鍵をなくして家に入れなくなった」「トイレが詰まり、水が漏れてしまった」等の場合に、業者を手配して、応急処置としての玄関開錠や排水パイプの詰まりの除去などを無料で行ってくれるというサービスです。ハチの巣の駆除もサービス対象に入っている保険会社もあります。ご加入中の火災保険に「住まいのサポート」「住まいのサービス」というような付帯サービスがついているか確認してみましょう。



「火災保険でこんなケースも補償される」という事例を、たくさんご紹介してきました。最後に、保険は加入するだけではなく、請求しなくては意味がありません。「該当する補償に加入していたのに、知らなかつたため請求しなかった」では、保険料が無駄になります。まずは、現在加入されている火災保険の補償範囲や付帯サービスを、改めて確認してください。

また、補償は手厚いに越したことはありませんが、特約を付けた分だけ保険料が上がります。ぜひ備えたい補償はどれか、予算の範囲で優先順位を付けて取捨選択し、納得できる火災保険に加入しましょう。

(注)※保険会社や保険商品によっては今回のコラムで取り上げた補償に該当する特約やサービスがない場合もありますので、保険に加入する際は、補償内容等を確認してください。

なお、長期一括で保険料を支払った火災保険を途中で解約する場合は、未経過期間分の保険料が解約返戻金として戻ってきます。返戻金額は解約日によって、また保険会社によって異なりますので、解約前に保険会社に「〇月〇日に解約する場合、返戻金はいくら受け取れますか?」と確認すると良いでしょう。

別の火災保険に切り替えるために途中解約することは可能ですが、実行する際は、補償の空白をつくらないようにご注意ください。