

随ずいそう想



順天堂大学・免疫学 特任教授

おくむらこう
奥村 康

性格と寿命

人の性格と寿命に関係があるかどうか興味ある課題です。昔、英国の心理学者達がユーゴスラビアを舞台にして、40～50歳の家庭を持った男性を大雑把に性格を分けて寿命を調べた話を聞いたことがあります。働き盛りの家主ですから何か目的を持って生活している訳ですが、うまく目的が達せられなかった時すべて自分のせいにするような責任感の強い方が一番寿命が短く、またガンで死ぬ率が高かったそうです。反面、寿命の長い方はどちらかというと無責任で、うまくいかない時は他人のせいにしてしまうようなタイプの方だったそうです。

私の専門の免疫の本体の80%くらいのリンパ球は軍隊のように強力で一度戦った相手を忘れず、またワクチンのように軍事訓練をしておくとうイルスのような外敵がやってもすぐ反応できる特異的な免疫反応で体を守っています。そのような主役に比べると脇役のような存在ですが、リンパ球の中の2～3割の程度ですが、お巡りさんのように体中をパトロールしているリンパ球があることが判ってきました。免疫もしないのに自然の状態でも体の中に毎日出来てくる出来損ない、すなわち不良のようなガン細胞を潰しているリンパ球ということでNatural Killer (NK) 細胞と呼ばれています。このNK細胞は体中に出来てくる毎日数千個と考えられる突然変異を起こしたガン細胞を除くと同時に、ウイルスが入り込んだ細胞も同じように潰してしまいます。面白いのは、本体の軍隊のようなリンパ球と異なって脇役のこのNK細胞活性はちょっとしたことで上ったり下がったりします。まず年齢の影響を受け、若い時は高いのですが、年を取ると低くなる傾向があります。また日内変動をしており、昼高く夜低く、このリズムを壊すと低くなります。すなわち、ある程度規則正しい生活が大切です。一番面白いのはちょっとした精神的ストレスに敏感なことです。高校生は若いからNK活性は高いのですが期末試験のときには下がります。ですから試験前に風邪をひきやすくなります。長期にわたる解析で、もともとNK活性の低目の方は当然のことですが発癌率が高いことも判っております。

激しい運動をしている時のNK活性は上っていますが、運動が終わるとリバウンドで運動前より下がってしまいます。従って、トップアスリートは普通の方より風邪をひく回数が多いことも知られております。

一般に悲しいネガティブなストレスに弱く、動物実験では子育てしている母動物から仔を取り上げてしまうのが一番低くなります。逆にストレス解消のひとつとして声を出してゲラゲラ笑うだけでも高くなります。英国の先生方の性格と寿命の話もNK活性から考えれば納得できます。少々無責任でいいかげんな方がNK活性は高いのです。

免疫の脇役のNK細胞ですが、平和な時にお巡りさんが頑張っているから我々は安心しているのと同様に、私達の体が平熱時でも体を守るのに大切な役割をしております。

A Reason for Living



子どもの自然体験、 農業体験等の取り組みについて

子どもたちの健やかな成長を願って、子どもたちの自然体験活動、農業体験活動、遊び・文化・学習に関する活動などを行っています。これらの活動を通じて、子ども本来のたくましさ、かしこさ、友達づくり、創造力を培い、感動を共有することを願って、保護者と協力しながら取り組んでいます。

1 活動のきっかけ

退職後、自分の趣味やグループの交流だけでなく、何か社会のお役に立てる活動ができないか、と同じ職場に勤務していた仲間を中心に話し合いを重ね、平成20年7月23日に「NPO法人大分自然塾」を設立しました。

活動の対象や目的、内容についていろいろと論議をしましたが、あまり欲張らず、自分たちのこれまでの経験や知識などが生かせるよう幼児、小学生の子どもと保護者を対象にした事業を実施していくことになりました。

2 活動の事業方針

主な事業は、子どもたちの健やかな成長を願って、①子どもたちの自然体験活動に関する事業、②子どもたちの農業体験活動に関する事業、③子どもたちの遊び・文化・学習に関する事業、④子育て支援事業の四つです。各事業を通じて、子どもたちの感動体験や保護者や地域の人たち、そして私たち会員との交わりを力などを共有しながら、子ども本来のたくましさ、かしこさ、友愛の心、創造力を培うことができると考えました。さらに集団遊びや交わりのための仕組み作りに留意し、子どもたちにコミュニケーション能力や、ルール作り等の社会力を育むようにしました。

また、前記の事業を達成するために、保護者・関係者・地域と連携しながら、子どもたちの健やかな成長のあり方を考える事業として、共通理念・共通理解のもと、継続的に事業を実施しています。

3 活動の実施

今日まで、いろいろ取り組んできましたが、そのうちのいくつかをご紹介します。

(1) 自然体験活動

- ・くじゅうの自然を通じて、自然のしくみを見聞
タデ原湿原（ラムサール条約登録）で湿原植物や鳥などの生態観察や森林帯での植生観察などをしました。
- ・大分川源流・黒岳の男池（日本名水百選）からかくし水に至る植生の自然林観察
原生の森の荘厳さや成り立ちと川のできるしくみを学びました。
- ・くじゅう扇鼻へのミヤマキリシマ鑑賞登山
ミヤマキリシマの美しさにふれ、イワカガミ、マイヅルソウ、コケモモの花も鑑賞しました。

(2) 農業体験活動

- ・お茶摘みと芋植え体験
昔ながらの茶葉の手摘み、カマ煎り、手揉みをし

元大分県立大分南高等学校校長
大分県山岳連盟顧問（前会長）
NPO法人大分自然塾理事長



しゅ とう こう し
首藤 宏史

ながら、お茶の精製を体験し、賞味しました。その後、サツマイモの手植えを体験しました。

・畑の手入れと田植え体験

植えたサツマイモの周りの草取りをした後、昔ながらの田植えを体験しました。

・稲刈りと脱穀、炊飯体験

稲刈り鎌を使っての稲刈りをし、足踏み脱穀機を使っての脱穀、青竹による竹飯のつくり方を体験して、それをおいしくいただきました。

・シイタケの駒打ちと収穫体験

クヌギの原木にドリルで穴をあけ、種駒を打ち込んで整理したり、シイタケの収穫を体験し、持ち帰りました。

(3) 遊び・文化・学習活動

・川の生き物の生態観察と川遊び

川に棲む魚や虫などの種類や生態の学習と観察、竹筏などを使っての川遊びを楽しみました。

・餅つきや正月遊び

杵と臼による餅つきを体験、お鏡餅や正月飾りを作ったり、たこあげ、竹馬作り、コマまわしなどを楽しみました。

(4) 子育て支援活動

・講師を招いて、保護者と子育てを語る会を開きました。

4 活動の様子

これまでの活動を通して、子どもたちは生き生きとして取り組んでいました。同伴いただいた保護者の方々も大変協力的で、子どもと一緒に作業したり、保護者のご自身の経験を伝えたりしながらの活動風景は、親子の絆を強めることにもつながっているものと、主催者としてとても嬉しく感じました。

活動内容によっては、保護者の方も未経験な内容も

あり、戸惑う場面もありましたが、子どもと一緒によい体験をしていただいたと思っています。

ある活動について、保護者の協力を得て、子どもに簡単なアンケートをとった結果です。

①今日は楽しかったですか

・楽しかった 100%

②よその友達と仲良くなれましたか

・仲良くできた 23%

・まあまあできた 46%

・あまりできなかった 31%

③動物や植物に興味を持って自然を守ろうと思いたか

・思った 83%

・まあまあ思った 17%

このようになりました。

私たちの取り組みの方針が、幾分かでも伝わっているとの、手ごたえを感じています。

5 準備の労苦も生きがいに

活動行事を実施する場合、事前の準備をするのに労苦がつきものです。

例えば、「シイタケの駒打ちと収穫体験」では、原木のクヌギの切りたおしから“たま切り”まで、竹細工がテーマのときには、竹の切り出し、田植えの場合には、田おしから“代かき”までなどの準備には、手間と時間と経費がかかります。これらは、会員のボランティアや地域の方々との理解と協力があってこそ、できるものです。

しかし、子どもたちの生き生きとした活動をみていると、事前準備の労苦も忘れ、会員やご協力いただいた地域の方々ともども、やりがいを感じるどころです。これを糧に今後ともみなさんのご協力をいただきながら続けていこうと思っているところです。

Health

水虫の予防と治療



水虫とは、主に足にかゆい水泡が出ることを示します。ではその原因は何でしょうか。足に白癬菌が感染すると水虫になるのです。白癬菌とは、あのモチに生える緑色や黄色い色と同じカビの1種です。

白癬菌が足に感染すると水虫になりますが、実は頭や体など人の皮膚のどこにでも白癬菌は感染します。俗名は「しらくも」や「たむし」、「いんきん」などです。また逆の言い方をすると、足にかゆい水疱が出ても、湿疹やかぶれ
はくせんきんのことが意外に多くて、水虫とは限らないことです。

1 水虫の実際

日本人のうち約2500万人が罹患りかんしているとされます。白癬菌が頭に感染すると頭部白癬はくせんきんといいますが、体に感染すれば体部白癬、爪に感染すれば爪白癬つめはくせんといえます。これら浅在性白癬のうち95%が足白癬と爪白癬です。浅在性白癬というのは角層という皮膚の一番外側の層(爪や毛も同じ角質からできている)に白癬菌が感染してできたものです。

2 水虫は治らない?

以前から、水虫を治す薬ができればノーベル賞ものとよく言われてきました。しかし、水虫薬は実験的には十分に水虫を治す力があります。

よく行われる民間療法のうちのひとつに、足をお酢につけるといものがありますが、酢酸の抗真菌活性は現在使用可能な抗真菌薬の約10万分の1です。

それではどうして水虫は治らないと言われるのでしょうか。一番の原因は患者さんがもう治ったと思い込んで薬を塗るのを止めてしまうからです。

水虫菌は、角層に住んでいます。この角層が足底では体の20倍も厚いのです。ですから、体の水虫いわゆる「たむし」では2週間も薬を塗れば治ってしまうのに、

厚い角層を持つ足底では見た目に皮がむけなくなっても、角層の深部に菌が潜んでいます。

したがって、見た目がきれいになってから3か月、しっかり外用を続ければ治癒するということです。

水虫は足底のどこにいるのでしょうか。足の指の間には水疱がなくても、少なくとも足底の半分ぐらいまで、菌は分布しています。したがって、気長に長くかつ広範囲に外用することが治癒に導くわけです。

足白癬の一例



3 水虫の原因

白癬菌が、水虫の原因菌ということはすでにお話ししました。では、白癬菌について詳しくお話ししましょう。

帝京大学医学部附属溝口病院
皮膚科科長、同教授

せい よし ひろ
清 佳浩



白癬菌は、主に感染する宿主、生息環境によって1.土壌好性菌2.動物好性菌3.ヒト好性菌の3群に分けることができます。

土壌好性菌はその名のごとく土壌に暮らしている菌ですが、擦りキズや切り傷などからヒトに感染していきます。近年日本人があまり土と接しなくなったため、この菌による浅在性白癬は減少しています。

動物好性菌の中では動物によって寄生する菌の種類がある程度決まっています。動物が牛であればベルコースムという名の菌と推測することができます。

トリコフィトン・メンタグロフィテスという水虫菌には、動物に寄生することの多い菌と、ヒトに寄生することの多い菌が混在しています。これらの菌はウサギやモルモット、ハムスター、ハリネズミなどさまざまな動物から見つかります。

ミクロスポルム・カニスという菌は、多くは猫から見つかり、数分の接触で人に感染していきます。

ヒトに寄生することの多い菌(ヒト好性菌)はトリコフィトン・ルブルム とトリコフィトン・メンタグロフィテスの2菌で、その90%以上を占めています。中でもルブルムは、爪白癬の原因の80%ほど、足白癬の60～70%を占める一番の主要菌です。この菌の特徴は人と仲良くして感染を続ける点にあるでしょうか。つまり、炎症を起こしたり、かゆみが強ければ頑張って治療する気になりますが、痛くもかゆくもなければ治療せずにほっておけるわけです。

さらに平成13年ごろより格闘家の間で流行しているトリコフィトン・トンスランスという菌があります。

トンスランス感染症は、ほとんどは浅在性真菌症ですが、毛が好物とみえて頭髮だけでなく体の体毛にも速やかに進入するため、抗真菌剤の内服療法が治療には必要です。本症は現在、全国で3万人程度が過去に感染したか、現在罹患中と言われています。軽微な接触でも

感染し、家族内に徐々に感染が拡大してきています。体では円形の赤い斑点を示すことが多いのですが、頭部では小さな黒点だけだったり、なにも見つからないような自覚症状を欠く症例が多いことが、蔓延する一因となっています。したがって、診断にはヘアブラシで頭皮をこすって菌を検出する方法が必要です。治療の第一選択は抗真菌剤の内服療法です。

4 診断

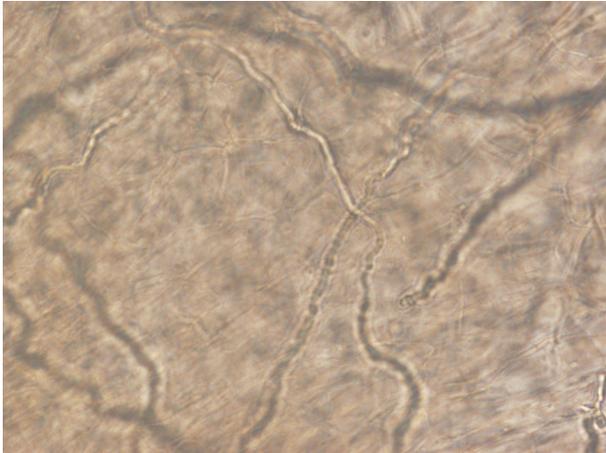
爪白癬・足白癬の診断法としては、皮膚をとって顕微鏡で検査する方法と、菌を増やして菌の種類を決める方法があります。その中で顕微鏡による検査が一番重要で、数分で病原菌である皮膚糸状菌を検出することができます。この検査は私たち皮膚科専門医の最も得意とするところで、絶対におろそかにしてはならない検査です。

顕微鏡検査において皮膚糸状菌と鑑別を要するものには、モザイク菌(角質細胞間の空気を見ているもので加熱により消失する)、弾性線維、動・植物繊維などがあります。中でも植物繊維は水虫菌に非常に似ています。

通常は100倍の視野で真菌要素が確認できますが、中には200倍や400倍に拡大して確かめなければならないこともあります。みなさんが皮膚科医にかかったとき、水虫を疑ったのに初めてのときに顕微鏡検査をしない医者に遭遇したら信用しないでください。私は真菌症のエキスパートですが真菌症では顕微鏡検査をしなければ100%確定診断することはできません。

次ページへつづく

白癬菌



爪白癬



5 治療方針の立て方

検査のところで述べたように、顕微鏡検査などで診断を確定した後、治療を開始します。原則として体部、股部、手、足白癬に対しては外用薬を用い、それ以外の爪、頭部などには内服療法となります。

ただし、年齢、範囲、合併症などを含めて総合的に判断して適切な治療法を選択します。

爪白癬の治療法の基本は内服抗白癬剤です。

しかし、爪白癬以外の爪疾患には効果がありません。よく患者さんは爪が黄色くなったり白くなればすべて爪白癬と思い込みます。

また、皮膚科専門医でも爪白癬の診断を視診のみで行えば誤診率が高くなります。本来爪白癬ではない症例に内服抗白癬剤による治療を行っても効果はなく、かえって副作用が目立つ結果にもつながりかねません。

また、爪が広くはがれている場合やくさび形の爪白癬では、ニッパ型爪切りなどを用いて悪い爪甲(爪)を取り除いたり、スピール膏などの爪を柔らかくする薬で爪甲を取り除いたりしないとなかなか完治しません。

イトラコナゾール、テルビナフィンという薬剤は、安全性に優れ、抗真菌活性が高い等の特徴を有し、従来薬剤に比べて優れた臨床的有用性を発揮します。およその治癒率は両剤とも約80%です。

足白癬に似ている「健康サンダル角化症」

“いぼ状の突起”がたくさん出ていて、足の裏を適度に刺激する健康サンダルは手ごろな健康器具として普及しています。腰痛や肩こりなどによいと、つねに履いている方もいます。ところが履いている人の中には、サンダル表面の“突起”が歩くたびに皮膚を刺激して、写真のように足裏の皮膚が硬く厚ぼたくなってしまふことがあるのです。

それが「健康サンダル角化症」です。

一見足白癬に似ていますが、「健康サンダル角化症」では、どこからサンプルを採取しても菌は検出できません。

健康サンダル角化症



6 内服療法

イトラコナゾール、テルビナフィンの2種の薬剤が、白癬治療への保険適応があります。両剤は殺菌的に作用し、かつ角層内に長期間留まるという特性があります。つまり爪はまだ白く濁っていても周りの爪の中に薬がしみ込んでいるため、飲むのを止めても爪はきれいになっていくのです。

a 頭部白癬など菌が毛に入った場合

内服期間は、2～3か月が適切かと思われます。しかし画一的ではなく、皮膚の詳細な観察を行って治療期間を決める必要があります。

b 爪白癬の治療

爪白癬は、基本的には抗真菌薬の内服により治療しますが、親指、小指、年齢、爪の厚さ、側面の変化などにより治療期間は異なってきます。

特に爪甲下に空洞を形成している場合およびくさび状に白く濁った爪甲では、外科的に空洞の上部やくさび状になった爪甲を除かなくては治療に到りません。ニッパ型爪切りなどを用いて悪い爪甲を取り除いたり、スピール膏などの爪を柔らかくする薬で爪甲を取り除いたりする方法を併用しないとなかなか治りません。

〈外用薬の処方例：一般薬としても販売されています〉

- ①メンタックス (ブテナフィン塩酸塩)
- ②ニゾラール (ケトコナゾール)
- ③ラミシール (テルビナフィン塩酸塩)
- ④アスタット (ラノコナゾール)
- ⑤ゼフナート (リラナフタート)
- ⑥ルリコン (ルリコナゾール) など

いずれも1日1回、入浴後に塗布

7 予防、再発防止、生活指導

水虫の予防と再発防止で大切なことは、清潔と乾燥です。日常生活で次のような点を心がけて、水虫が嫌う環境を保つことが大切です。

肌着や靴下は通気性の良いものを選びましょう。5本指靴下は指の間の湿気を吸い取るので推薦できます。

靴は3足用意して毎日履きかえるとよいでしょう。一日中履き続けないでサンダルなどの部屋履きに替えるのも有効です。素足で歩く施設を利用した後は、24時間以内に足をよく洗って乾燥させましょう。毎日足の指の間と足底をよく洗浄することで足白癬にはほとんど罹患しないと思われます。

一番生活指導が大切な病型は、頭部白癬、それもトンスランスによる場合で、家族全員の頭皮を入念に検査することや、きちんと菌が消失するまで内服治療を続けること、衣類をこまめに洗濯することなどの注意が大切です。

また、家族に水虫の方がいる場合は全員でしっかり治療しましょう。

Economy

ニーサ NISAで資産形成の見直しを



NISAとは、平成26年1月から導入された「少額投資非課税制度」です。

毎年100万円を上限とする上場株式や株式投資信託等の新規購入分を対象に、その配当金や売買益などを最長5年間非課税にする制度です。

NISAは、イギリスのISA制度を参考にしています。NISAのNは、NIPPONのNを意味しイギリスのように広く普及するよう願いが込められています。

1 自助努力による長期的な資産形成の必要性

日本では、少子高齢化が進行しています。日本の公的年金制度は、必要な年金原資を、同時期の現役世代の保険料で賄う「賦課方式」を採用していますので、現役世代の負担は増加の一途をたどることとなります。平成34年には、現役世代2人で引退世代1人を、平成72年には1.3人で1人を支えなければならない時代になると予測されています〔国立社会保障・人口問題研究所資料：「日本の将来推計人口」（平成24年1月推計）〕。

また、日本の財政をみても、慢性的な赤字が続き、平成25年度末では「国及び地方の長期債務残高」が1000兆円を超える水準に達しており、公的年金制度を維持するための支援は期待しにくい状況です（財務省資料：「国及び地方の長期債務残高」）。

このような背景から、国民にとっては、預貯金などの貯蓄だけでなく、投資を利用して、自分の老後資金を自分で確保する必要性が高まっています。若い時から長期にわたって資産を形成していく、その促進のために導入されたのが少額投資非課税制度（NISA）です。

また、NISAのもう一つの大きな役割として、投資という形で家計から企業にお金が行くことによって、日本の経済を下支えし、成長を促すということも期待されています。

2 NISAの特長

NISAは、本年1月にスタートしました。現在、預貯金や株式などから生じた利子、配当金、売買益などには原則として20%の税金がかかります（ほかに復興特別所得税0.315%）。

NISAは、新規に購入した上場株式、株式投資信託等の配当金および売買益などについて、非課税の恩典を受けられる制度です。非課税枠は1人年間100万円（購入代金）です。長期・分散投資による資産形成の機会が提供される、極めて有用な制度です。

NISAは、イギリスのISA (Individual Savings Account) を参考に導入された制度ですが、イギリスでは成人の2人に1人がISAを利用し、広く国民の資産形成・貯蓄の手段として定着しています。

日本でも、NISAの開設口座数は、平成26年3月末現在で、約650万口座に達しており、非常に多くの支持を得ています（金融庁の調査結果）。

3 NISAの仕組み

NISA口座を「利用できる人」は、国内に居住しており、口座開設年の1月1日現在で20歳以上の人です。口座開設は、証券会社や銀行、郵便局などの金融機関に申し込みます。



かね ことく えい
金子 得栄

「利用できる商品」は、上場株式、株式投資信託、ETF（上場投資信託）、REIT（上場不動産投資信託）で、NISA口座開設後、新規に購入するものに限られます。ちなみに、証券会社ではこれらの商品を扱っていますが、銀行などでは株式投資信託のみの扱いとなります

「口座開設可能期間」は平成26年から平成35年までの10年間です。「非課税期間」は最長5年間、売却はいつでもできます。例えば、平成26年に購入した場合、平成30年まで非課税の恩典が受けられます。

4 口座開設

現在、証券会社に口座を持っている人でもNISA口座を開設することができます。複数のNISA口座を開設することはできませんので、証券会社や銀行などから1社だけ選び、そこに1口座だけ開設することになります。

NISA口座を開設する証券会社や銀行などは、年の途中で変更することはできません（ただし、平成27年1月以降1年単位で証券会社や銀行などを変更することが可能となります）。また、NISA口座の株式、株式投資信

託などを他の証券会社や銀行などに移管することもできません。

口座開設には、① 非課税適用確認申請書、② 非課税口座開設届出書、③ 住民票の写し等が必要です。

5 NISAを利用する場合の 注意点

NISAを利用する場合には、いくつか注意すべき点があります。

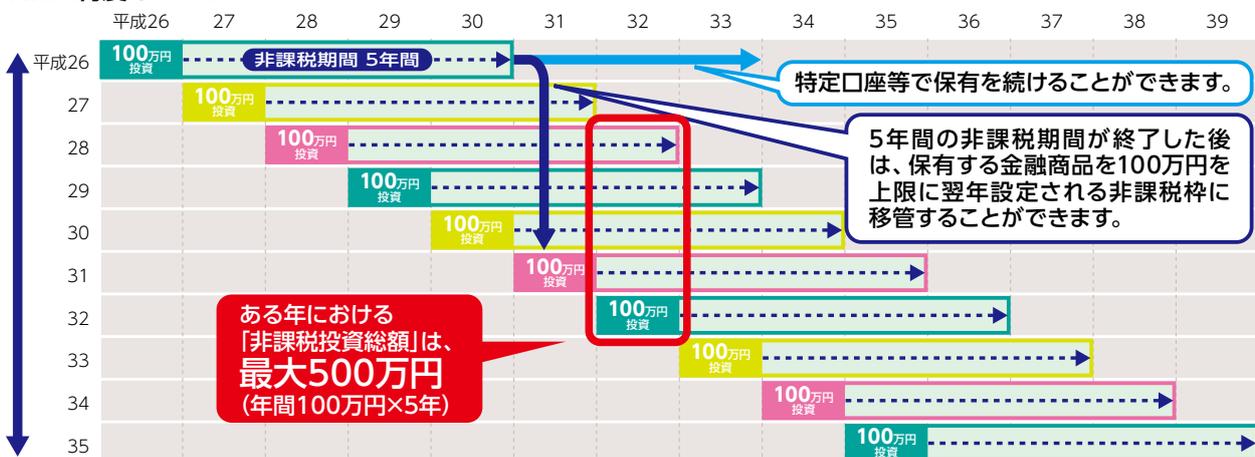
①途中売却する場合

途中売却は自由で、売買益は非課税ですが、100万円の非課税枠は「使い切り」であり、売却した部分の非課税枠の再利用はできません。例えば、100万円で購入した投資信託のうち、60万円分を解約（売却）した場合、その60万円分を再度利用することはできません。

②未利用枠について

100万円の非課税枠は「使い切り」ですので、1年間の非課税枠の利用額が100万円未満の場合でも、未利用の枠を翌年に繰り越すことはできません。例えば、ある年に60万円分しか投資しなかった場合、未利用の枠

NISA制度イメージ



口座開設可能期間は、平成26年から平成35年までの10年間

次ページへつづく

の40万円分を次の年に繰り越して非課税枠を140万円とすることはできません。

③NISAで損失が出た場合

証券会社等の特定口座（証券会社が投資家に代わって譲渡損益を計算して納税する口座）などで保有している株式や投資信託に損失が発生した場合、ほかの株式等に売買益や配当金などがあればお互いに損益を通算（相殺）することができます。しかし、仮にNISA口座で損失が出た場合には、特定口座等で保有するほかの株式等の売買益や配当金などとの損益通算はできません。これは、NISA口座内の売買損失は、税法上は損失とみなされないためです。

④特定口座等からNISA口座への株式等の移管

現在すでに特定口座等で保有している株式等をNISA口座に移すことはできません。あくまでも新規に購入した商品が対象です。

⑤NISAで「上場株式の配当金」や「ETF・REITの分配金」を非課税で受け取る手続き

配当金の受け取り方法には3通りあります。

- ア. ゆうちょ銀行等および郵便局で受け取る。
- イ. 指定の銀行口座で受け取る。
- ウ. 証券会社の取引口座で受け取る「株式数比例配分方式」。

NISAで、上場株式の配当金、ETF・REITの分配金を非課税で受け取るためには、ウを選択する必要があります（手続きは簡単です。詳細は取引証券会社でお聞きください）。アとイではNISA口座で購入した場合でも課税されてしまいます。

ただし、ウの受け取り方法を選択すると、NISA口座以外の口座で保有している株式等の配当金なども、すべて証券会社の取引口座で受け取る方法に変更されますので、注意が必要です。取引証券会社が1社であっても複数であってもすべて変更されます。

なお、株式投資信託の分配金は、受け取り方法を問わず非課税です。

⑥非課税期間（5年）の終了時の取り扱い

この場合、三つの選択肢があります。

- ア. 5年の期間終了前に売却する。
- イ. 特定口座等に移して保有を続ける。
- ウ. 5年の期間終了の翌年の新たなNISA口座に、100万円の上限内で預け入れて保有を続ける（これを「ロールオーバー」といいます）。

ここで注意すべきなのは、イとウの場合で、その時の時価が購入金額とみなされることです。例えば、100万円で購入した投資信託が80万円に値下がりしているときにイやウを行った場合は、時価80万円で購入したとみなされます。イの場合で、80万円がその後100万円に値上がりしたので売却すると、当初の購入金額からすれば実際には利益が出ていないのに、20万円の売買益が出たことになり課税の対象になります。

6 金融リテラシーを身につける

投資というと、まとまった資金を一度に投じるというイメージを持っている人もいます。しかし、まとまった現金を持ち合わせない場合でも、NISA口座で毎月定額の購入を行うことにより、着実に投資することもできます。

NISAを利用して投資を行うには、「リスクとリターン」の関係を認識した商品の選択や「投資理論に基づいた資産運用のプラン」などの金融知識（金融リテラシーといえます）を身につけることが大切です。

また、資産形成を行う資金の目的やどこまでリスクを許容できるかなどにより、購入する商品は異なってきます。資金に余裕のない人は、リスクを取りすぎないように注意する必要があります。

一般的に、株式はリスクが高いがリターンも高い、投資信託は株式よりはリスクが低くリターンも低めといわれています。しかし、必ずしもそのとおりとは限らないため、それぞれの商品の特徴をしっかりと理解することが大切です。

いずれにしても、投資の経験を積みながら、金融リテラシーを身につけて、自分なりの投資スタイルを確立していくことが大切です。

7 今後の NISA について

今後、NISA が英国の ISA 並みに普及していくためには特に次の①、②の制度改革 (税制改正) および③の普及が不可欠といわれています。

① NISA の恒久化

NISA を幅広く有効に利用してもらうためにも、英国の ISA 同様に、早期に非課税期間 (現行は 5 年) および口座開設期間 (現行は 10 年) を恒久化することが必要であると考えています。

② ジュニア NISA 制度の創設

未成年者の子ども名義で開設した専用口座を使って親や祖父母などが投資し、親が管理するのがジュニア NISA です。資産を多く保有する高齢者世代から孫や子への資産移転が円滑に進み、現行の NISA と連結することによって、生まれてからの人生の中でシームレスに資産形成を行っていくことができることになります。

③ ワークプレイス NISA (職域 NISA)

職場において、福利厚生目的のために役職員等が給与・賞与からの天引きにより、金銭を定時・定額で拠出し、NISA の対象となる商品に累積投資する仕組みで、特に若い人たちの長期的な資産形成を幅広く支援するために導入されることが期待されています。

【ことばの解説】

- **株式**…株式会社へ出資した人の地位・権利を表す。
- **株式の売買益**…株式を買った後に売って得た利益。
- **株式の配当金**…株式会社が株主に利益の一部から支払うお金。
- **上場**…証券取引所において取引の対象となること。NISA の対象となるのは正式には株式の中でも上場株式のみ。
- **投資信託**…小口のお金を多くの人から集めて、いろいろな金融商品を買って利益ができるように専門家が運用し、得た利益から投資家に分配金が支払われる金融商品。NISA の対象となるのは、株式を中心に運用する「公募株式投資信託」。
- **投資信託の分配金**…投資信託で購入した商品から生じた利益などから投資信託の保有者に支払われるお金。
- **ETF (=Exchange Traded Funds)**…株式市場全体の動きを表す日経平均株価や東証株価指数などの値動きに連動するように作られた金融商品。ほかにニューヨーク・ダウや金や銀、原油価格に連動するように作られている商品もある。
- **REIT (=Real Estate Investment Trust)**…不動産に投資する上場投資信託 [日本では、JAPAN の「J」をつけて「J-REIT」(ジェイ・リート)とも呼ばれる]。不動産の賃貸収入などを投資家に分配する投資信託。
- **リスクとリターン**…リスクとは「不確実性」のことを意味し、期待していたリターン (収益) が予想を上回ったり、下回ったりする可能性があることを意味する。リスクを低く抑えればリターンは低くなり、高いリターンを望めばリスクも高くなる。