



寄稿

財団設立25周年に寄せて

一般財団法人 教職員生涯福祉財団理事長

たか はし のぶ や
高橋 伸也



当財団は平成4年6月の文部省（現文部科学省）による設立許可以来、本年6月で25周年を迎えることができました。このことは、関係者の皆様のご支援、ご協力の賜物であり御礼申し上げます。

これまでの四半世紀の歴史の積み重ねを土台に、新たな四半世紀に向けて、これまでと同様に、また、それ以上に事業に精励いたす決意を新たにいたしましたところでございます。

平成29年7月、厚生労働省から「平成28年簡易生命表」が発表されました。それによると、男性の平均寿命は80.98歳、女性は87.14歳となりました。医療技術の進化や健康志向による生活習慣の改善等により、人生90年時代も目前となってきています。

第二の人生を充実したものとするためには、退職後の長い年金生活を、健康でかつ生きがいをもちつつ、経済的にも安定したものとしていくことが、必要となってきます。

例えば、退職後の基礎的な生活資金をどのように確保するか、病気やケガ等による医療費や介護費に対する備えはどのくらい必要かなどの経済生活設計を構築するとともに、日々の生活を生きがいあるものとするための自分に合った余暇活動やボランティア活動等を見つけるしておくことは、現職時から十分な時間をかけて検討しておくべきものではないかと思えます。つまり、退職後のライフプランを事前に設計しておくことは、第二の人生を豊かに充実したものとするための重要なステップであると考えます。

当財団は、教職員のみなさんの生涯生活設計をサポートするための事業として、年金・保険などの経済生活支援事業、生涯生活設計セミナーの開催・支援、情報誌やガイドブックの発行、ホームページを通じての情報発信等を実施しているところであります。

さらに、平成23年度からは、地域社会活動等支援奨励事業として、教職員のみなさんがこれまでの経験等を生かして、特色ある地域づくりのために取り組む活動等に対し活動資金の一部を支援する事業や、平成28年度には、「教職員のボランティアガイドブック」の改訂版を8年ぶりに発行したところでございます。

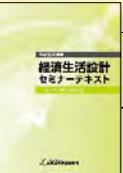
今後も時代の変化に柔軟に対応した取り組みを行うとともに、関係諸団体との連携・協力を密にしながら、教職員のみなさんへの生涯生活設計支援に向けた種々の取り組みを行ってまいります。



財団25年の歩み

年月	セミナー	ガイドブック	経済生活支援	広報・啓発	調査等
H4.6.29	文部省(現文部科学省)の許可を得て、財団法人教職員生涯福祉財団設立				
H5.2	講演形式の生涯生活設計 セミナー開始				
H5.6				情報誌「教職員の生涯設計」 創刊	
H5.9	実習形式の生涯生活設計 セミナー開始				
H6.2	生涯生活設計セミナー指導 者養成講座開始	ライフマップ創刊			
H6.3					教職員の生涯生活設計 調査
H7.3		セカンドライフマップ創刊			地域社会における ボランティア活動調査
H8.3		ボランティアガイドブック① 発行			教職員の健康づくりに 関する調査
H9.3		健康管理ガイドブック発行 ボランティアガイドブック② 発行			教職員の家庭生活に 関する調査 教職員の経済生活に 関する調査
H10.3		経済生活ガイドブック発行	アイリスプラン 「つなぎ年金コース、医療・ 傷害補償コース」発足		退職教職員の生活に 関する調査
H10.6		ボランティアガイドブック③ 発行			
H11.3		教職員のボランティアガイド ブック初版発行			教職員の生涯生活設計に 関する調査
H11.11		教職員の退職前後の手続き ガイドブック創刊			
H12.3					教職員の余暇活動に 関する調査 ライフプラン相談員に 関する調査
H12.4			文部省(現文部科学省) 団体扱自動車保険発足		
H13.2				ホームページ開設	
H13.3					生涯生活設計関連の情報 提供のあり方に関する調査
H14.2			文部科学省共済組合員向け 自動車共済・火災共済取扱 開始	ホームページリニューアル	
H15.3			アイリスプラン 「介護保障コース」発足	「実りある明日をつくるため に」のビデオ制作	教職員等の生涯生活設計 情報提供システムの整備に 関する調査
H16.3				ホームペー ジ大幅リニューアル	
H16.6		健康管理ガイドブック改訂 版発行			

当財団は、平成4年6月29日の設立以来、教職員のみなさんのための生涯生活設計支援事業を行ってまいりました。

年月	セミナー	ガイドブック	経済生活支援	広報・啓発	調査等
H16.9	国立大学法人へのセミナー支援開始				
H17.1				3共済組合本部職員等を対象に講演会開始	
H17.3					教職員の生涯生活設計に関する調査
H18.4			遺言信託・遺産整理業務紹介サービス開始		
H18.9			ホームページによるアイリスプラン資料請求受付開始		
H19.3					教職員の健康・体力づくりに関する意識・実態等の調査
H19.7	私学事業団との共催によるセミナー開始				
H19.11				情報誌「教職員の生涯設計」秋号の国・公・私立各学校への配布開始	
H20.10				ホームページによるアイリスプラン「年金コース」試算画面運用開始	
H20.11		教職員のボランティアガイドブック改訂版発行			
H21.8	教育委員会へのセミナー支援開始				
H22.12					地域社会活動等支援奨励事業試行
H23.8					地域社会活動等支援奨励事業開始
H24.3			アイリスプラン「年金コース」の種類追加		
H24.4.1	内閣府の認可を得て、一般財団法人に移行				
H24.7			ホームページによる自動車安全運転WEB診断の運用開始		
H25.10					ホームページからのボランティア事例収集開始
H26.4	ホームページから主催セミナー・指導者養成講座参加申し込み受け付け開始				
H27.6	若手教職員向けセミナー開始				
H27.9				アイリスプラン「年金コース」PR動画運用開始	
H28.11		教職員のボランティアガイドブック改訂版発行			
H29.6.29	設立 25 周年を迎える				



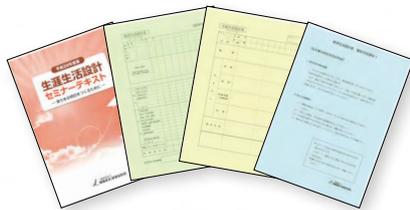
一般財団法人 教職員生涯福祉財団

1 生涯生活設計セミナーは対象年齢などにより三つの類型に分けられます

当財団が実施する生涯生活設計セミナーは、対象とする教職員のみなさんの年齢などにより、プログラム内容を三つに分け、それぞれ専用のテキスト、教材を用意し開催しています。

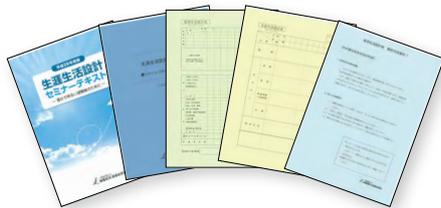
① 生活設計型

主に40歳代から50歳代前半までの退職までまだ期間がある教職員を対象とした内容です。これからの生きがいつくりや健康管理、そして経済生活という生涯生活設計の3本柱をテーマに、これからの生活の見直しの視点や生活設計のたて方などの情報を提供します。



② 退職準備型

主に50歳代後半から定年退職間近の教職員を対象とした内容です。退職後の居場所づくりなど生きがいにかかわること、健康管理の基本、収入の柱となる公的年金のこと、退職後のマネープランや身近にかかわる税金・医療保険のことなど、退職後に向けて「ソフトランディング」できるよう情報を提供します。



③ 経済生活設計型

主に40歳未満の教職員を対象として、テーマを経済生活にかかわることに絞り込んだ内容です。貯蓄やローンのこと、生命保険や損害保険の基礎知識、保険制度や公的年金・健康保険など職場における福利厚生制度、これからの経済生活設計など、身近に接する機会のある

あるお金に関連した情報提供に特化した内容です。生活設計の基盤となる経済生活にかかわる身近な知識について、比較的若い時に研修の機会を得ることは、その後の生活設計に大いに役立つものと考えます。



2 生涯生活設計セミナーは参加人数や会場の広さなどにより二つの実施形式があります

参加人数や会場の広さなどにより、実施形式が異なります。

① 実習形式

参加者のみなさんをグループ分けして、記入作業をしていただいたり、グループ内での発表や意見交換などをしていただいたりといった実習がある実施形式です。特に「健康」や「生きがい」については、講師から話を聞くまでもなく、参加者がすでに知っている事柄や情報も多くあります。それらのことを、話を聞くだけの一方的な進行とせず、記入欄にメモをしていただいたり、その内容をグループ内で発表していただいたりといった実習を通じて進行することにより、生活の見直しの視点やこれからの生活設計の方向性が見えてきたりと、実践への動機づけを高めることになるからです。

② 講義・講演形式

講師による情報提供が主体となった実施形式です。一度に多くの教職員のみなさんを対象とする場合は、講義・講演形式ということになります。

3 ご担当者を対象としたセミナー

教職員生涯福祉財団では、設立の許可を受けた平成4年度から、生涯生活設計セミナーを開催しています。教職員のみなさんの生涯生活設計づくりを支援するための専門団体として、このセミナーの充実にも力を入れています。

国立大学法人や教育委員会・共済組合支部・教職員互助会、学校法人などの福利厚生のご担当者を対象として、毎年7月に東日本地区と西日本地区とに分け、1日半の日程で開催しています。教職員のみなさんに生涯生活設計立案の大切さをお伝えする窓口のご担当者に、まず生涯生活設計について知っていただくことを目的に、財団の設立当初から開催しているものです。

内容は「生活設計型」で、実施形式は参加者をグループ分けにした「実習形式」で開催しています。

4 セミナー支援プラン

当財団がこれまで蓄積してきたセミナー開催のノウハウを定額で提供し、職場におけるセミナー開催を後押しするためのプランです。具体的には、対象とする教職員のみなさんの年齢によって、「生活設計型」「退職準備型」「経済生活設計型」のいずれかのプログラムで、当財団のセミナーの専門講師と財団スタッフを派遣して、主催者に代わりセミナーを開催させていただくものです。

標準とするプログラムは用意していますが、主催者の要望もお聞きしながら、オリジナルなプログラムでも開催をしています。

【生活設計型のプログラム例】

時間	プログラム
9:10~ 9:30	受付
9:30~ 9:40	開会・主催者挨拶
9:40~10:30	自己紹介タイム(グループ内) 【実習】生涯生活設計づくりに向けて
10:30~10:40	(休憩)
10:40~11:30	【実習】健康のプラン
11:30~12:00	【実習】生きがいのプラン①
12:00~13:00	(昼食)
13:00~13:50	【実習】生きがいのプラン② (生きがい、余暇、家庭、地域活動・生涯学習、仕事)
13:50~14:00	(休憩)
14:00~15:40	【講義】経済生活のプラン (公的年金の説明含む)
15:40~15:50	(休憩)
15:50~16:20	【実習】生涯生活設計のまとめ
16:20~16:30	閉会・アンケート記入

【退職準備型のプログラム例】

時間	プログラム
9:10~ 9:30	受付
9:30~ 9:40	開会・主催者挨拶
9:40~10:40	【実習】豊かで明るい退職後のために 【実習】退職後の健康プラン
10:40~10:50	(休憩)
10:50~12:00	【実習】退職後の生きがいプラン (生涯生活設計表の作成)
12:00~13:00	(昼食)
13:00~13:50	退職後の経済生活プラン(1) 【講義】公的年金①
13:50~14:00	(休憩)
14:00~14:40	退職後の経済生活プラン(1) 【講義】公的年金②・退職後の医療保険
14:40~14:50	(休憩)
14:50~16:00	退職後の経済生活プラン(2) 【講義】経済生活のプラン (経済生活設計表の作成)
16:00~16:30	閉会・アンケート記入・公的年金等の個別相談

【経済生活設計型のプログラム例】

時間	プログラム
12:30~13:00	受付
13:00~13:05	開会・留意事項案内
13:05~14:15	【講義】これからの生活のために まとまった資金をつくるための基礎知識 保険加入のポイント
14:15~14:25	(休憩)
14:25~15:55	【講義】ローンとクレジット 職場の福利厚生や退職手当・公的年金の 基礎知識 経済生活設計をたてよう(途中休憩あり)
15:55~16:00	閉会・アンケート記入

5 セミナーのさらなる充実のために

当財団では、セミナーの専門講師(「セミナー推進員」といっています)を一人でも多く増やすようにその人材発掘にあたっています。

このセミナー推進員を核に、より充実した内容でセミナー開催ができるよう、教職員のみなさんの生涯生活設計づくりをご支援するために、これからもまい進してまいります。

(一般財団法人教職員生涯福祉財団事業部

次長 芳賀 正保)

森の中で わくわく、どきどきしながら 仲間と遊びこむ体験を!



1 森のようちえん“あそびむし”の 始まり

愛知万博後に発足した海上の森センター。そのセンターで開催された研修に参加し、「自然の素晴らしさ」「大切さ」を学びました。

この研修をきっかけに、研修に参加した仲間とともに森のようちえん“あそびむし”という団体をスタートさせて、今年で8年目を迎えました。

今年度の参加している子どもたちの構成は、幼児が15人、小学生が5人です。活動する際のスタッフは、毎回4～5人ほどがつきます。

2 森の中の遊びをとおして

主な活動場所は、海上の森センターにある『幼児森林体験フィールド』と、全長700メートルの『遊歩施設』です。内容によって、同じ海上の森でも小川のある場所へ行ったり、瀬戸市内にある別の森へ行ったりもしています。

『幼児森林体験フィールド』は、文字どおり、子どもたちが森の中でさまざまな体験ができるように、と作られた場所です。整備はされていますが、森を生かしているため、自然の変化なども感じられるところです。

子どもたちは、毎回わくわく、どきどきしながら森の中へ入っていきます。一緒に活動する中で、さまざまな体験・発見や感動を共有しながら、子どもたちが成長していくことを願っています。

“あそびむし”で大切にしていること

- 森で遊ぶ中で、五感を働かせてさまざまな発見をし、感動できる子に育てる
- 縦割り集団の中で、思いやりの心と、自分たちで遊びを見つけ楽しく遊ぶことのできる子に育てる
- 自然を大切にできる子に育てる

3 森の中で仲間と遊びを 見つけて

子どもたちは、まず森を探索します。そして、見つけたものや場所で徐々に遊びが始まっていきます。

輪っかになった木の皮を見つけたHくんは、「帽子」や「望遠鏡」に見立てて遊んだ後、友だちと一緒に坂の上から転がすことを楽しんでいました。また、さまざまな太さ・長さの枝を見つけたKくんとDくんは、せっせとある場所へ運び、相談しながら“基地づくり”に熱中していました。

森には斜面もあって、子どもたちもよく登っています。年少児のTくんは、小学生の子たちがススイと登る姿を見て自分も登りたくなりましたが、初めはためらっていました。でも、上からお兄さんたちが「登っておいで。大丈夫だよ」と声をかけてくれて、登り始めました。途中滑り落ちそうになりながらも、お兄さんたちが手を差し伸べてくれて、なんとか登ったTくん。次こそはと再挑戦し、今度は助けなしで自力で登ることができました。その時のTくんの笑顔は、自信に満ちていました。

4 森の中でさまざまな発見が

季節が変わるごとに『遊歩施設』の散策をします。子どもたちは、必ず何かしら発見をして帰ってきます。

ある日…出発してすぐの脇道で、Kくんが何か見つけました。「(草についている)この白い泡はなあに?」みんな「なんだろうね?」「石鹸かなあ」「カマキリの卵とは違うし…」と考えてみましたが、はっきりとした答えは出ませんでした。その日Kくんは家に帰ってから、お母さんと図書館へ行って図鑑で調べました。すると、「アワフキ

「自然の素晴らしさ」「大切さ」を学んだことをきっかけにスタートさせた森のようちえん“あそびむし”。子どもたちが仲間たちとの遊びをとおして自然と親しみながら、さまざまな体験をしてほしいと願って活動しています。今回はその活動の様子をご紹介します。

私立幼稚園教諭
森のようちえん“あそびむし”代表

なが え のぶ ひさ
長江 信久



ムシ」と判明。草に付いた泡がとても不思議に見えたので、早速絵に描いて知らせてくれました。

実は、この森はエビフライの宝庫（エビフライとは、リスやムササビが食べた後の松ぼっくりのこと。その形がエビフライにそっくりなことから名づけられた）。子どもたちは、大体どの辺にあるかを知っています。「あったよ〜」「こっちだよ」1個見つかり、固まって落ちていることが多いです。「ここでリスさんたちがみんなで食べたんだね」エビフライ探しは、子どもだけではなく大人も夢中にさせます。

4年前には、森に設置されている巣箱から、ムササビが顔を出しているのに出会えました。初めて見た子がほとんどで、全員くぎづけでした。

秋には飯盒炊^{はんごうすい}さんをします。瀬戸市内にある『ねむの森』に場所を変え、いつもは子どもたちとスタッフで活動していますが、この日は親子で参加していただいています。

お父さんたちによる薪割りを見た後、お米を研いで飯盒に入れることや薪を並べることなど、子どもができることは子どもの手で行います。大人は、サポート役です。点火後は、薪をくべたり、木の棒で飯盒に触れ「ゴトゴトいってる」と振動を感じたりしています。

ご飯が炊けたら、みんなで「おにぎり作り」です。森の広場で、自分たちで作ったおにぎりをいただくと、おいしさも格別です。

5 “あそびむし”に参加して —お父さん・お母さんの感想から

年度末には、保護者の方々から1年参加してみでの意見や感想などを寄せていただいています。

『急斜面を滑り降りる遊びに、果敢にチャレンジしたと

聞き驚きました。自然の中で遊ぶことで、体の使い方を学んだ気がします』、『自然の物に対して「これは何だろう?」「面白そうだな」と興味をもつ心が育ってきたと思います』、『森の中で、体を使ったり、五感を使ってさまざまなことを感じたりした体験は、きっと今後生きる力につながっていくと思います』など、多くのご意見、感想をいただきました。

また、毎回ではありませんが、保護者の方にも“親スタッフ”として参加してもらっています。わが子だけでなく他の子とかかわることでの気づきや、自然の中で夢中になって遊ぶことの体験を子どもたちと一緒にできる、よい機会になっているのではないかと考えています。

6 子どもたちの成長を支えに…

未来を担う子どもたちの成長と、保護者の方からの感謝を励みにして、これからも森のようちえん“あそびむし”の活動をスタッフとともに続けていきたいと思っています。



丸太を見つけてシーソー遊び



ねむの森 飯盒炊さん「ゴトゴトいってる」枝をつけ振動を感じている

花粉症 に対する 最新治療



1 はじめに

アレルギー性鼻炎は鼻でみられる代表的なアレルギー疾患の一つです。アレルギーを引き起こす原因となるものをアレルゲンあるいは抗原こうげんといいますが、アレルギー性鼻炎ではアレルゲンが鼻の中に入ってくると発作性反復性のくしゃみ、鼻水、鼻詰まりといった症状が現れます。

アレルギー性鼻炎は発生する度合いの高い時期によって、通年性アレルギー性鼻炎と季節性アレルギー性鼻炎に大別されます。通年性アレルギー性鼻炎の原因抗原の90%はダニが占めているとされ、季節性の多くは花粉による花粉症です。花粉症を引き起こす花粉として国内では60種類以上が知られていますが、大別すると樹木花粉と草木花粉になり、前者としてスギ、ヒノキ、シラカバなどが、後者としてはカモガヤ、ヨモギ、ブタクサなどが代表的なものです。特に日本特有とされるスギ花粉症は患者数の増加、症状の強さから大きな問題になっています。スギの植生は沖縄、北海道北部を除いて広くみられます。また、ヒノキ花粉は、スギ花粉と共通抗原をもつことが知られていて、スギ花粉症患者の多くがヒノキ花粉に対しても花粉症を発症することが知られています。ヒノキの分布は関東以西に多く、ヒノキ花粉飛散開始日は、スギ花粉飛散の開始に遅れますが、飛散パターンは地域により大きく異なります。

スギ花粉症は依然として患者数が増加しているとさ

れ、国民の4人に1人は発症していると考えられています。もちろん、直接死に至る疾患ではありませんが、睡眠、就業、学業への影響から患者さんの日常生活に強い障害がみられます。また、スギ花粉症の症状が自然に改善することは中高年者を除くと少なく、特に小児期に発症した場合には、多くは改善がみられないまま成人に移行しています。

2 花粉症の治療

花粉症の治療として主に、原因花粉を回避するようにする指導、薬物療法、免疫療法などがあります(表1)。薬物治療などで改善しない場合には、耳鼻咽喉科の診察を受ける必要があります。特に鼻中隔びちゅうかく(左右の鼻腔を分ける鼻の真ん中の壁)に強い彎曲わんきよくがある、あるいはポリープなどがあると、薬物療法の効果もあがらないため、鼻中隔の彎曲に対する矯正手術、あるいは鼻ポリープ切除が必要です。そのほか手術治療としてレーザー

表1 花粉症の治療

- 原因となる花粉を回避する
- 薬物療法
- アレルゲン免疫(減感作)療法
- 手術療法
- 舌下免疫療法

花粉症は依然として患者数が増加しているとされており、日本では最も影響のある原因としてスギ花粉があげられます。いったん発症すると中高年者を除き、自然に改善するということは簡単にはみられません。薬物治療が広く行われていますが、最近では長期の効果が期待できる舌下免疫療法が注目されています。ただ、治療に際しては長所、短所がありますのでよく理解して治療を受けることが大切です。

千葉大学大学院医学研究院教授
(耳鼻咽喉科・頭頸部腫瘍学)



おかもと よし たか
岡本 美孝

を用いた鼻粘膜の焼灼^{しょうしやく}手術がありますが、根本治療ではなく、効果が不十分であったり、再発もみられます。アレルギー専門機関の中でも実施している施設は限られています。妊婦さんなど薬物治療を避けたい方には利点もあり、実施にあたってはよく相談されることがよいと思います。

花粉を回避することも大切でマスクや専用の眼鏡などの使用も広く行われています。ただ、完全な花粉のシャットアウトは困難ですし、会話時、風が強い日などには侵入する花粉も増えます。これだけで症状の十分な改善効果を得ることは容易ではありません。

水も強く合併する「充全型」です。花粉症では、例えば中等症でくしゃみ・鼻漏型には抗ヒスタミン薬内服に鼻噴霧ステロイド薬を、鼻閉型、充全型には抗ロイコトリエン薬に鼻噴霧ステロイド薬、さらに抗ヒスタミン薬の内服を併用することが推奨されています。薬剤の特徴を考慮して十分な量を投与し、症状の改善をみながら投与薬剤を減らしていきます。

一方、例年花粉症の症状が強い患者さんには、次年度の花飛散期に初期治療を受けることが勧められています。花粉にさらされている状態が何度も続くと症状が強くなり、そうになると鼻粘膜の過敏性が高まり薬物治

3 薬物療法

現在最も広く行われている治療です。近年、さまざまな特徴をもった安全性の高い薬剤の登場などで治療手段が向上しています。大まかな各薬剤の特徴を表に示します(表2)。そして実際にはこれらの特徴を考慮しながら、患者さんの重症度、病型に応じた薬物療法が行われます(表3)。例えば、1日に鼻をかむ回数、くしゃみ発作回数が5回を超える、あるいは鼻がつまって口呼吸をすることがあると中等症、さらに10回を超える鼻かみやくしゃみ発作、あるいはほとんど口呼吸が必要になると重症に分類されます。一方、病型は大きく三つに分類され、くしゃみや鼻水が中心の「くしゃみ・鼻漏型」、鼻詰まりが中心の「鼻閉型」、鼻詰まりが強いがくしゃみや鼻

表2 代表的なアレルギー性鼻炎治療薬の特徴

- ◇ **抗ヒスタミン薬**
即効性がある(特にくしゃみ、鼻水)
鼻詰まりに効きにくい
眠気や口渇を伴うものがある
- ◇ **化学伝達物質遊離抑制薬**
効果発現に時間がかかる(数日～2週間)
鼻詰まりにもやや効果 眠気や口渇はない
- ◇ **抗ロイコトリエン薬、抗トロンボキササン薬**
鼻詰まりに効果が高い
効果発現に時間がかかる(数日～4週間)
- ◇ **鼻噴霧ステロイド薬**
強力で鼻詰まり、くしゃみ、鼻水に有効
刺激になることがある
- ◇ **漢方薬**
効果はマイルド 発現に数日は必要
著しく有効な患者がいる

表3 重症度に応じた花粉症に対する治療法の選択

重症度	初期療法	軽症	中等症		重症・最重症	
病型			くしゃみ・鼻漏型	鼻閉型または鼻閉を主とする完全型	くしゃみ・鼻漏型	鼻閉型または鼻閉を主とする完全型
治療	①第2世代抗ヒスタミン薬 ②遊離抑制薬 ③抗LTs薬 ④抗PGD ₂ ・TXA ₂ 薬 ⑤Th2サイトカイン阻害薬 ⑥鼻噴霧用ステロイド薬	①第2世代抗ヒスタミン薬 ②遊離抑制薬 ③抗LTs薬 ④抗PGD ₂ ・TXA ₂ 薬 ⑤Th2サイトカイン阻害薬 ⑥鼻噴霧用ステロイド薬	第2世代抗ヒスタミン薬 + 鼻噴霧用ステロイド薬	抗LTs薬または抗PGD ₂ ・TXA ₂ 薬 + 鼻噴霧用ステロイド薬 + 第2世代抗ヒスタミン薬 もしくは 第2世代抗ヒスタミン薬・血管収縮薬配合剤 + 鼻噴霧用ステロイド薬	鼻噴霧用ステロイド薬 + 抗LTs薬または抗PGD ₂ ・TXA ₂ 薬 + 第2世代抗ヒスタミン薬 もしくは 鼻噴霧用ステロイド薬 + 第2世代抗ヒスタミン薬・血管収縮薬配合剤	必要に応じて点鼻用血管収縮薬を1~2週間に限って用いる。症状が特に強い症例では経口ステロイド薬を4~7日間処方する。
	くしゃみ・鼻漏型には①、②、⑥。鼻閉型または鼻閉を主とする完全型には③、④、⑤、⑥のいずれか1つ。	①~⑥のいずれか1つ。 ①~⑤で治療を開始したときは必要に応じて⑥を追加。				
		点眼用抗ヒスタミン薬または遊離抑制薬			点眼用抗ヒスタミン薬、遊離抑制薬またはステロイド薬	
		アレルゲン免疫療法 アレルゲンの除去・回避				

初期療法は本格的な花粉飛散期の導入のためなので、よほど花粉飛散の少ない年以外は重症度に応じて季節中の治療に早目に切り替える。
遊離抑制薬：ケミカルメチエーター遊離抑制薬。抗LTs薬：抗ロイコトリエン薬。抗PGD₂・TXA₂薬：抗プロスタグランジンD₂・トロンボキサンA₂薬。

鼻アレルギー診療ガイドライン2016

療を開始しても改善までに時間がかかってしまいます。症状が軽い時から治療を開始することで花粉飛散ピーク時も含めて症状をコントロールしやすく、日常生活の障害の改善にもつながることが示されているからです。

4 アレルゲン免疫療法

従来は減感作療法と呼ばれていましたが、感作（アレルゲンに対する反応性）を必ずしも低下させる治療ではないので、アレルゲン免疫療法という名称が使われるようになってきました。アレルギー疾患の自然経過を改善させ得る治療であり、治療期間は2~3年、あるいはそれ以上と長期にわたりますが、治療終了後も効果が長期間持続することが期待されています。さらに、花粉症に対する免疫療法は喘息の発症を抑制する可能性、新規のアレルゲンに対する反応性の予防に関する報告もみられ、このような背景からアレルゲン免疫療法に対する期待は大きくなっています。

アレルゲン免疫療法は、1911年の花粉エキスをを用いた報告以来、長い歴史を有します。薄めた原因アレル

ゲンエキスを皮下注射で繰り返し投与するもので、約3か月の増量期を経て維持量に達した投与が3~5年継続して行われます。投与方法も工夫され、入院しての治療にはなりますが、従来2~3か月必要とした増量期を1週間程度の短期間で維持量に到達させるラッシュ法という方法も行われています。

このようにアレルゲン免疫療法は皮下投与方法で行われ、その意義は評価されているのですが、一方で3年以上の治療期間が必要で注射での投与のため、その間50回以上の通院をする必要があること、また、頻度は少ないとはいえ喘息発作やアナフィラキシーショック*など重い副作用が報告されています。アレルギーの専門施設での治療が必要です。

*全身性の強いアレルギー反応が急激に起こったためにショック状態になること

5 舌下免疫療法

皮下注射によるアレルゲン免疫療法に替わる方法として、アレルゲンの口内の投与が期待されています。舌下免疫療法と呼ばれ(図)、医師の指導下ですが、自宅で

図 舌下免疫療法



スギ花粉エキスを舌下を介して投与

長所

- ・自宅での投与が可能
- ・痛みがない
- ・重篤な副作用が激減

の投与が可能で、重篤な副作用も減少し患者さんの負担が軽減されるものとして注目されています。舌下免疫療法に関する研究は、これまで主にヨーロッパで行われ既に広く治療としても認められています。花粉症については飛散開始の少なくとも2～3か月前から、連日の投与が推奨されています。

舌下免疫療法の副作用の多くは口内の軽度の違和感や腫れで副作用に対する治療も必要とせず、免疫療法の継続も可能ですが、中には舌下免疫療法との関連が示唆される重篤な副作用が報告され、喘息発作、腹痛、嘔吐、口内腫脹、全身のじんま疹しゅんしょうなどがあります。入院治療を必要とした症例も報告されています。また、アナフィラキシー発症の報告もあります。副作用の正確な頻度は不明ですが、アナフィラキシーは約1億回の投与で1回程度の頻度とされています。ただし死亡例の報告はこれまで海外でもありません。

スギ花粉症は前述したように日本特有の花粉症ですが、国内で舌下免疫療法の開発が行われ、効果を検証する大規模な臨床試験がスギ花粉飛散の2シーズンにわたって実施されて、期待された効果と安全性が認められた結果、2014年の10月にスギ舌下液として市販されました。実施できるのは12歳以上の小児、ならびに成人です。副作用としては、口内のかゆみ、腫れといった投与される部分でのアレルギー反応が主なもので、多くは軽症で自然に改善し治療の必要はありません。ただ、負担となるような症状に対しては舌下投与前に抗ヒスタミン薬の内服をしばらく行うといったことでの対応が勧められています。市販開始となって3年弱ですが、これまでに7万人以上の患者さんが治療を受けている

と考えられています。治療効果が得られ、患者さんの高い満足度を示す報告が多くみられています。

一方で、舌下免疫療法の効果が現れるまでには時間がかかり、治療期間は2～3年と長く、現在のところはスギ花粉症に対してはスギ花粉非飛散期を含めた連日の投与が推奨されています。

また、長期の治療にもかかわらず治療に対して反応がなく、効果が乏しい患者さんも2割程度存在することが知られています。実際に舌下免疫療法を行う際には、患者さんに舌下免疫療法について方法のみではなく、メリット、デメリットを十分に説明しインフォームドコンセントを得て行われる必要があります。重篤な副作用は少ないとはいえ、治療が自宅で行われることから起こり得る副作用の内容、対応について患者さん自身も十分に理解しておく必要があります。医師にとっても頻度は少ないとはいえ全身副作用への対応の準備も必要です。このようなことから、関連する学会が中心となって、医師を対象に舌下免疫療法に関する講習会などを開催しており、その受講が舌下免疫療法のエキスを処方できる医師の条件として求められています。また、初回投与は医師の前で行い、その後30分間は医師の監視下において副作用の発現の有無を確認することが必要です。

6 まとめ

花粉症が疑われたら医師と相談し、重症度、病型に合わせた薬物治療を受けましょう。ただ、あくまで対症療法で、花粉症はいったん発症すると長期間改善が少ないのが特徴です。舌下免疫療法は長期の効果が期待されますが、長所、短所を十分理解して治療を受けることが必要です。

今すぐ始める 老後対策!

教職員が知らなきゃいけない

iDeCoとは?



1 老後資金作りの最高の仕組み iDeCoとは?

iDeCoとは個人型確定拠出年金という国が認めた「私的年金」です。iDeCoに加入すると「老後資金作り専用の積立口座」が開設され、加入者はそこに毎月コツコツ積み立てを行い、60歳以降にそのお金を受け取ります。とてもシンプルな仕組みなのですが、積み立てているとき、お金を増やしているとき、受け取る時と三つの税制優遇があり、加入者が急増しています。

iDeCoの税制優遇をなじみのある「個人年金保険」と比較して説明します。

例えば年収500万円の人が月々1万円を個人年金保険で積み立てます。個人年金保険の保険料には「生命保険料控除」が適用されるので、年末調整で税金が還付されます。

生命保険料控除には上限があり、年間12万円の保険料に対し認められる控除額は4万円です。このケースでは所得税10%ですから、還付される金額は4,000円(4万円×10%)です。翌年の住民税は、28,000円が控除の上限ですから、2,800円(28,000円×10%)、翌年支払うべき税金が安くなります。

2 iDeCoの掛金は全額所得控除

対してiDeCoの掛金は「全額所得控除」となるので、年間の掛金12万円が所得から差し引かれます。したが

って年末調整での還付金は12,000円(12万円×10%)です(iDeCoの掛金の積立方法には、個人の口座からの引き落としするタイプと、職場で給与天引きしてもらうタイプがあり、後者であれば月々の給与で税金処理が行われます)。

また住民税も同様に「全額所得控除」となりますから、12,000円(12万円×10%) 翌年の支払いが少なくなります。

老後の備えとして同じ金額を積み立てるのであれば、税の優遇が6,800円より24,000円の方がいいですね。これがiDeCoのメリットです。

3 iDeCoなら運用時も受取時も税金がお得

iDeCo口座に積み立てられたお金は、定期預金や投資信託といった金融商品に変えて増やします。この「増やすとき」にも税金で得するのがiDeCoの二つ目の税制優遇です。

通常の貯蓄あるいは資産運用であれば、運用時に得られる利益に対し20.315%の税金が引かれますが、iDeCo口座の中で資産運用を行うと、この税金がまったくかかりません。iDeCoでは、60歳まで積み立てをし、最長70歳までこの非課税メリットを享受しながら運用を継続することができます。

積み立てが終了すると70歳までの任意のタイミングで資金を引き出すことができます。一時金で引き出しをすると「退職金扱い」、分割で引き出しをすると「公

老後の生活は、公的年金と自分年金の両輪で支える時代です。今年からiDeCo(イデコ)という老後の資産形成を節税でバックアップする国の仕組みが公務員や私学共済制度の加入者でも加入できるようになりました。あなたもiDeCoで「節税しながら自分年金」始めましょう。



確定拠出年金相談ねっと代表
ファイナンシャルプランナー(CFP®)

やま なか のぶ え
山中 伸枝

的年金扱い」となり税金が有利になります。

退職金の税金は、勤続年数に比例して「退職所得控除」という非課税枠が適用されます。勤続20年までなら1年あたり40万円、20年超になると1年あたり70万円で控除額が計算されます。仮に30年お勤めすると1500万円(800万円+70万円×10年)が退職金から差し引かれ、差額があればさらに2分の1して税金を計算します。

また、iDeCoには転職しても積み立てを継続できる「ポータビリティ」という機能があります。退職所得控除の勤続年数は仕事を変わるとリセットされますが、iDeCoは積み立ての継続期間を勤続年数と読み替えて退職所得控除を計算するので、やはりここでも有利なのです。

4 退職一時金がある場合のiDeCoのお得な受け取り方

退職一時金が退職所得控除額を上回り課税されるケースがあります。退職金とiDeCoを同じ年に受け取ると二つが合算され、より控除適用期間が長い方の一方で退職所得控除を計算します。結果、受取額が多くなるとそれだけ課税対象額が増えてしまうということもありません。

そんなときはiDeCoを分割受取します。公的年金の受け取りが65歳からだとするれば、60歳から65歳までの5年間、iDeCoを年金として受け取り、使っていない公的年金控除の枠を利用するのです。65歳までは年間70万円まで、それ以降は年間120万円まで非課税で受

け取り可能です。また金額がそれ以上になった場合、段階的に非課税枠が増えますから、税金の支払いを抑えながら受け取ることができます。

これらがiDeCoの三つの税制優遇です。さあ、あなたもiDeCo、始めたくありませんか。では、具体的にiDeCoはどうやって始めたらよいのでしょうか。

5 iDeCoの始め方

iDeCoを始める際、運営管理機関選定と運用商品選定がポイントとなります。

iDeCoの口座は「運営管理機関」と呼ばれる金融機関で開設します。運営管理機関ごとに手数料や運用できる金融商品の種類やサービスが異なるので、比較検討する必要があります。その際、無料で利用できるサイト、『モーニングスター』のiDeCo情報や確定拠出年金教育協会の『iDeCoナビ』は、各運営管理機関の手数料を一覧で比較ができるのでお勧めです。

iDeCoには2種類の手数料があります。加入する際にかかる手数料と月々かかる費用です。このうち月々かかる費用は国民年金基金連合会が課金する167円のみというところもあれば、それに金融機関の手数料を上乗せして600円以上もかかることもあります。手数料は積立金額の中から差し引かれますから、やはり安い方がいいでしょう。

運営管理機関の中には、iDeCoの資産残高がいくら以上になれば金融機関手数料を無料にするなどといっ



た条件づけをしているところもあります。iDeCoの掛金は積み立てしかできないため、仮に残高50万円以上であれば無料という金融機関であれば月1万円の積み立てだと無料になるまで50か月かかります。ご自身の積み立てのペースも考えながら判断してほしいところです。

6 運用商品選びのポイント

運営管理機関を選ぶ際には、運用商品のラインナップもチェックします。前述した無料サイトでは、運用商品がいくつあるのか、また種類はどんなものがあるのかも比較できますので参考にしてください。

iDeCoでは、必ず1種類は元本確保型商品をセットすることが法律で定められています。通常、元本確保型商品は定期預金あるいは保険です。このほかに元本変動型として投資信託がセットされています。お金の成長を考えれば、日本の株式、日本の債券、外国の株式、外国の債券に投資ができる投資信託がセットされていることが最低条件です。

資産運用で最も重要な点は「分散投資」です。したがって、先ほどお伝えした基本の4資産（日本の株と債券、世界の株と債券）に加え新興国の株と債券に投資ができる投資信託や不動産に投資ができるREIT（リート）と呼ばれる投資信託などがあるとよりよいでしょう。

世界にはさまざまな国が存在します。アメリカ、ヨーロッパを中心とした先進国とアジアやロシアなどといった新興国では経済成長のスピードが異なります。またどこかの国が不況でもどこかの国は景気がよいこともあります。不確実ではあっても長期的には経済が成長していくので、まんべんなく世界中の成長の恩恵を受けるためにお金は分散させておくのです。

また株と債券はシーソーのような関係にあり、一方の値が上がると一方の値が下がるという特徴があります。またその変動の幅も異なります。債券は株に比べると、価値の上がり下がりの変動幅が小さく、株の値が大きく下がっても下支えをする動きがあります。もしすべてのお金を株だけに投資をしてしまうと、かつてのリーマンショックのようなことがあると大きな損失を被ることもあ

り得るので、性質の異なる市場へもお金を投資しておく必要があるのです。

7 ポートフォリオ構築の参考サイト

お金を複数の投資対象に配分することを「ポートフォリオ」といいますが、実はこれがまた難しく「正解」はありません。ご自身の目標とする老後資金額と毎月の積立金額から想定される必要利回りを計算してポートフォリオを組む方法や、リスク許容度といった、どれだけ精神的にあるいは経済的に市場の変動に耐えられるのかといったところで見当をつけ資産配分を行う方法もあります。

モーニングスターの「簡単ファンド検索」では、いつまでにいくら資金を作りたいといった目標額からモデルポートフォリオを提示してくれるサービスがあります。今後の経済の動向はだれにも分かりませんが、各市場の過去の実績を分析した結果は参考になります。

投資信託は投資先のカテゴリーごとに分類されますから、ポートフォリオが決まったら、それぞれのカテゴリーから一つずつ投資信託を決めます。運用商品があまり多い運営管理機関だと選定が難しいという人は、商品数が20本前後のところを選択するのも一考です。

投資信託は、運用方針によってインデックス型とアクティブ型の二つに分類されます。前者はその市場の経済指標に連動することを目標としており、後者は指標を上回ることを目標としています。日本の株式市場に投資をするインデックス型の投資信託であれば、日経225またはTOPIXと同じように価値が変動します。アクティブ型と比較すると信託報酬という保有時の手数料が安い傾向にあります。どちらがよいか一概にいうことはできませんが、投資が初めてという人は、インデックス型から選ばれるとよいでしょう。

8 バランス型という選択肢

運用においては、資産配分を適時調整する「リバランス」という作業が重要です。なぜなら投資先ごとの経済

成長は異なるため、途中で資産の売買や入替をしないと、当初設定した配分が崩れてしまうからです。しかしリバランスは、それなりに知識と技術が必要なので、自信がない人は投資信託の「バランス型」がよいでしょう。バランス型とは、国内外の株や債券にプロが投資額を配分し、経済状況に合わせその割合を調整してくれる投資信託です。

資産運用はしばしば「ゴルフ」に例えられることがあります。ティーアップでは、前に向かって大きく飛ばすことが大事ですからドライバーを使います。ドライバーはよく飛びますが、左右に大きくぶれることもあります。飛距離をリターン、ブレ幅をリスクとすればドライバーは株式市場への投資に例えられます。一方グリーン周りでは、パターを利用します。パターはドライバーのように飛びませんが、ぶれずに目標を狙うことが容易です。これは債券市場への投資に例えられます。

資産運用のゴールまで時間がある人は、リスクを取りリターンを狙うべきであり、リタイアが近い人は、リスクを抑えた運用をすべきとすれば、若い人は株を多く取り入れたポートフォリオが望ましく、年齢とともに債券比率を上げていくべきと考えることができます。これを自動化しているのが、バランス型の中のターゲットイヤーファンドと呼ばれるものです。できるだけ運用はお任せで手間はとりたくないという人は、あらかじめこのような運用商品がセットされている運営管理機関を選ぶのもよいかもしれません。

9 iDeCoの最も大きなハードル

老後資金作りの方法として、iDeCoは優れています。が実は老後の問題はiDeCoだけで解決できるものではありません。なぜならば私たちにとってお金の問題は老後だけではなく、子どもの教育資金や住宅資金、日々のやりくりと多岐にわたり、それらすべてを調整しはじめて老後のお金にも取り組める余裕が出てくるものだからです。

またお金は有限ですから、家計を見直してお金を捻出しなければならない場合もあります。その場合はiDeCoより先に保険や住宅ローンの最適化に着手しな

ければなりません。

筆者が運営する『確定拠出年金相談ねっと』は、iDeCoをはじめ資産運用に強い全国のファイナンシャルプランナー（FP）がネットワークを組み、お客様の相談に対応しています。iDeCoへの加入を機にこれからのお金のつき合い方をFPIに相談してみるのもお勧めです。

ご紹介したサイトURL

モーニングスター：<https://www.morningstar.co.jp/>

確定拠出年金教育協会：<http://www.dcnenkin.jp/>

確定拠出年金相談ねっと：<https://wiselife.biz/>



iDeCo ロゴマーク



iDeCo 普及推進キャラクター「イデコちゃん」