

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

13年  
8月号

## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■ 8月11日はがんばれの日

昔話。中学生の岩崎恭子さんが20年前の1992年のバルセロナオリンピックの女子200m平泳ぎで金メダルを獲得しました。そのときの優勝インタビューでの「今まで生きてきた中で、一番幸せです」は有名になりました。

そのときより、もっと、もっと昔話。岩崎恭子さんが金メダルを獲得する56年前の1936年のベルリンオリンピックで同じく女子200m平泳ぎで金メダルを獲得したのが前畑秀子さん。

このときに現地からラジオ実況中継したのがNHKの河西三省アナウンサー。“前畑がんばれ”と連呼した中継は有名になりました。150mをターンする前から“前畑がんばれ”“がんばれ”“前畑勝った”“勝った”の連呼になります。

この中継はレコードになっていて、それを書き起こした方がいます。それを引用させていただきます。150mをターンして最初の“前畑がんばれ”から勝利までの連呼を文字にすると以下のとおりになります。この間約50秒です。50秒で言えるかやってみてください。

たゞ今ターンしました、一と掻き僅かにリード、前畑がんばれ！前畑がんばれ！がんばれ！がんばれ！あと40、あと40、あと40、あと40、前畑リード、前畑リード、ゲネンゲルも出ております、ゲネンゲルも出ております、ほんの僅か、ほんの僅かにリード、前畑僅かにリード、がんばれ！前畑がんばれ！がんばれ！前畑がんばれ！あと25、あと25、あと25、僅かにリード、僅かにリード、僅かにリード、前畑！前畑がんばれ！がんばれ！がんばれ！ゲネンゲルも出ております、がんばれ！がんばれ！がんばれ！がんばれ！がんばれ！前畑、前畑リード、前畑リード、前畑リードしております、前畑リード、前畑がんばれ！前畑がんばれ、リード、リード、あと5m、あと5m、あと4m、3m、2m、あッ、前畑リード、勝った 勝った 勝った 勝った 勝った、勝った、勝った、勝った、前畑勝った、勝った、勝った、勝った、勝った、勝った、前畑勝った、前畑勝った、前畑勝った、前畑勝った、前畑勝ちました、前畑勝ちました、前畑勝ちました、前畑勝ちました、前畑の優勝です、前畑の優勝です。

がんばって50秒以内に言えましたか。

8月11日は「前畑がんばれ」を連呼したことから「がんばれの日」となりました。

## 30秒でチョットした情報通になれる



健康情報  
八月



## 夏の快眠

### ■体温が下がると眠くなる

眠ると体温は上がるのでしょうか？ それとも下がるのでしょうか？ 眠ると当然、内臓、脳、筋肉などの代謝が低下、体温を下げます。「眠る」は体温を下げて脳や内臓機能を休ませることなのです。ということは逆に、体温が下げれば眠くなるはずですが。山で遭難し、寒くなって眠気が襲ってくる場面を見たことがあるでしょう。このように寒くなると眠くなるのです。その眠気を決める体温を深部体温(直腸内の温度)といいます。この深部体温を下げると眠くなります。

体温が上がったり、下がったりする要因のひとつに皮膚の発汗作用があります。発汗作用が多ければ体温は下がります。

### ■汗の蒸発は体温を下げる

例えば、運動すると汗をかきます。そのままにしておくと汗が皮膚の熱によって蒸発します。そのときに皮膚の熱を奪って体温を下げます。体温が下がれば眠くなります。眠れるようにするには、適度な発汗をおこして、皮膚から汗を蒸発させ、体温を適度に下げようとするのです。

### ■体を温めて眠気を誘う

夏なのにぬるめのお風呂につかったり、温かい飲み物を飲んだりすると眠くなります。一旦、体温を上げて皮膚から熱を奪って体温を下げて眠気を呼び起こさせるからです。温めるのではなく、氷枕などで頭や首の後ろを冷やすと、脳が体温を下がったと認識し、眠気を誘えます。

### ■極端に冷やせば体調を崩す

体を冷やせば眠気が誘われるからと掛け布団なしで寝ると、汗がどんどん蒸発し体温を下げ過ぎてしまいます。クーラーをかけっぱなしにすると皮膚からの汗が蒸発しなくなり睡眠が深くなりません。なんでも極端はよくありません。体調を崩す原因になるだけです。冷やしすぎは快眠の妨げになるのです。



# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

13年  
8月号

**30秒でチョットした情報通になれる**



## ■自転車事故で9500万円賠償命令

自転車で女性(67)をはねて寝たきり状態にさせたと15歳(事故当時小学5年)少年の親の賠償責任が問われた訴訟の判決が7月4日神戸地裁でありました。裁判官は「事故を起こさないよう子どもに十分な指導をしていなかった」と判断し、少年の母親に対して、被害者の女性と損保会社に計9500万円を賠償するよう命じました。

判決によると、少年はマウンテンバイクで時速20~30キロのスピードで女性に衝突しました。女性は頭の骨が折れ、意識が戻らず介護状態になっています。判決は「少年の前方不注意が事故の原因」と認定しました。また、母親が親権者としての監督義務を十分に果たしていなかったと判断しました。

## ■賠償額の内訳は

女性が事故に遭ったために得ることができなくなった逸失利益や介護費などを考慮し、母親には女性へ3500万円、損保会社へ6000万円の賠償責任があるとしました。

(朝日新聞2013年7月5日より抜粋)

## ●賠償額9500万円の内訳

### (1) 将来の介護費約3940万円

女性の介護費を1日あたり8000円とし、女性の平均余命年数を掛けるなどして算出。

### (2) 事故で得ることのできなかった逸失利益約2190万円

専業主婦の女性が入院中に家事をできなくなったとして月額約23万円の基礎収入を平均余命の半分の期間、得られなかったとして計算。

### (3) けがの後遺症に対する慰謝料2800万円

### (4) その他治療費を加えて合計9500万円。

さて、親の監督義務、高額な賠償金額、慰謝料、あなたのお子さんは大丈夫ですか？もしもの備えをしていますか？

## 30秒でちょっとした情報通になれる

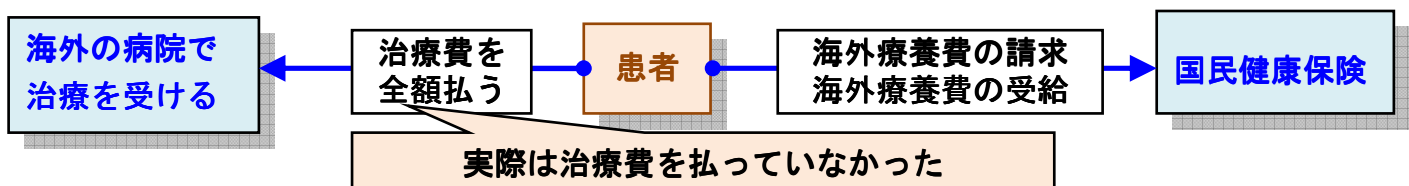


### 8月のトピックス

## 健康保険の海外療養費

某芸能人の父親が国際指名手配された。容疑は国民健康保険制度を悪用した海外療養費の不正受給。国民健康保険の被保険者が海外渡航中に病気やけがでやむを得ず治療を受けた際、その医療費の一部を海外療養費として受け取ることができるのだが、この父は2009年12月、知人の男に海外の病院で診察を受けたと虚偽の申請書を東京の●●区役所に提出させて、海外療養費約87万円を騙し取ったとされている。

海外に出かけて現地で病気・ケガをして治療を受けたとします。この場合に治療費は現地で全額支払います。この治療費は一定の手続をすれば「協会けんぽ」「国民健康保険」「組合健保」から一部の治療費を払い戻すことができます。これが「海外療養費」です。この容疑者が海外療養費を請求した流れは以下の図の通りになります。



海外療養費で払い戻しできる治療費は日本国内で同じ病気・ケガをして健康保険で治療を受けた場合を基準に払い戻し額が決まります。例えば、海外での治療費が100万円。日本国内で同じ病気の治療費が40万円ならば海外療養費で戻ってくる金額は40万円の7割=28万円になります。実質自己負担額100万円-28万円=72万円(自己負担が3割の場合)

海外での治療費 100万円		
日本国内の同じ病気の治療費 40万円		実質負担額 72万円
40万円×3割=12万円(自己負担)	40万円×7割(海外療養費)=28万円	