

# 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

19年  
2月号

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 2月記念日はどんなイベント?

2月にどんな記念日があるのでしょうか? それを調べて見たら多くに「月日」の“語呂合わせ”がありました。ほとんどがいろいろな「協会」「組合」「団体」が名付けていました。例えば2月23日は「ふろしきの日」で「京都ふろしき会」が制定していて語呂合わせは「つ(2)つ(2)み(3)」。さて、以下の表の日は2月何日でしょうか? 頭の体操をしてください。答えは下記の表。

| この記念日は2月『何』日でしょうか? |        |           |        |
|--------------------|--------|-----------|--------|
| 記念日                | 2月 ? 日 | 記念日       | 2月 ? 日 |
| おじいさんの日            | 2月 ? 日 | ニットの日     | 2月 ? 日 |
| 麩の日                | 2月 ? 日 | ふとんの日     | 2月 ? 日 |
| 夫婦の日               | 2月 ? 日 | 豚丼の日      | 2月 ? 日 |
| 頭痛の日               | 2月 ? 日 | みやざき地頭鶏の日 | 2月 ? 日 |
| 乳酸菌の日              | 2月 ? 日 | キタノ記念日    | 2月 ? 日 |
| ふたごの日              | 2月 ? 日 | ニートの日     | 2月 ? 日 |
| 日本語検定の日            | 2月 ? 日 | NISAの日    | 2月 ? 日 |
| 笑顔の日               | 2月 ? 日 | 煮干の日      | 2月 ? 日 |
| フナの日               | 2月 ? 日 | 猫の日       | 2月 ? 日 |
| 服の日                | 2月 ? 日 | ふろしきの日    | 2月 ? 日 |
| 福の日                | 2月 ? 日 | 富士山の日     | 2月 ? 日 |
| 風の日                | 2月 ? 日 | 妊婦さんの日    | 2月 ? 日 |
| 肉の日                | 2月 ? 日 | ニンニクの日    | 2月 ? 日 |

おじいさんの日…2月2日「じい(2)じ(2)」。麩の日…2月2日「ふ(2)」。夫婦の日…2月2日「ふう(2)ふ(2)」。頭痛の日…2月2日「ず(2)つう(2)」。乳酸菌の日…2月3日「にゅう(2)さん(3)」。ふたごの日…2月5日「ふた(2)ご(5)」。日本語検定の日…2月5日「に(2)ほんご(5)」。笑顔の日…2月5日「に(2)こ(5)ニコ」。フナの日…2月7日「ふ(2)な(7)」。服の日と福の日…2月9日「ふ(2)く(9)」。風の日…2月9日「ふ(2)く(9) (吹く)」。肉の日…2月9日「に(2)く(9)」。ニットの日…2月10日「ニツ(2)ト(10)」。ふとんの日…2月10日「ふ(2)とん(10)」。豚丼の日…2月10日「ぶ(2)たどん(10)」。みやざき地頭鶏の日…2月10日「じ(2)とっ(10)こ」。キタノ記念日…2月10日「ツー(2)ビート(10)」。ニートの日…2月10日「ニ(2)ート(10)」。NISAの日…2月13日「ニーサ(213)」。煮干の日…2月14日「に(2)ぼ(1=棒)し(4)」。猫の日…2月22日「ニャン(2)ニャン(2)ニャン(2)」。ふろしきの日…2月23日「つ(2)つ(2)み(3) (包み)」。富士山の日…2月23日「ふ(2)じ(2)さん(3)」。妊婦さんの日…2月23日「にん(2)ぷ(2)さん(3)」。ニンニクの日…2月29日「にん(2)に(2)く(9)」。



## ふぐの美容効果は？

2月9日は「服の日、福の日、風の日（風は吹く）、肉の日」です。ところが、ふぐ（河豚）の日でもあります。下関ふぐ連盟が1981（昭和56）年に制定しました。では、ふ（2）“ぐ（9）”では語呂合わせにならないのに、なぜこの日は「ふぐの日」なのでしょう？

その訳は、下関では、河豚は「ふく」と発音し、「福」と同音であることから縁起の良い魚とされているからだそうです。その「ふぐ」にはどんな栄養効果があるのでしょうか？ その効果のうち美容効果について紹介します。

### ■ふぐは、美容&ダイエット効果が高い

ふぐの美容効果が高いのはふぐに含まれているコラーゲンとナイアシンという栄養素があるからです。

ふぐの皮や骨のまわりは多くのコラーゲンとナイアシンを含んでいます。ダイエット中にふぐを食すことで、効率よくコラーゲンとナイアシンを補う事ができるのです。

### ●シミやしわを防ぐコラーゲン

コラーゲンはシミやしわを防ぎ、肌にハリ

と弾力をもたらします。

### ●お肌を綺麗にするナイアシン

ナイアシンは皮膚の健康を維持する働きがあり、肌をキレイにする効果があります。

ふぐはコラーゲンとナイアシンという美容効果栄養素を2つ一緒に摂取することができます。2つの栄養素を一挙に摂取できるふぐが美容効果の高い食材であるといわれる由縁です。

### ●楽しく食して美容効果を摂取

ところで、コラーゲンが豊富と聞くと油っぽいイメージがあります。つついダイエット中だとコラーゲン摂取を避けてしまいがちです。

ところが、ふぐの皮は油っぽくありません。ポン酢などでさっぱりと食す事が出来ます。何しろ河豚の身は歯ごたが良いから楽しみながら食べることが出来ます。





## 片頭痛の症状と対処法は？

2月2日は「ず(2)つう(2)」の語呂合せで「頭痛の日」です。日常的に発症する頭痛には「片頭痛」があります。頭の一部に痛みが伴う頭痛です。片頭痛はどんな症状で、どんなときに発症するのか、その対処法を調べてみました。

### ■「片頭痛」の特徴

片頭痛は頭痛もちの頭痛の代表的に症状です。症状は、頭の片方がときには両側が、ズキンズキンと拍動性に痛みます。片頭痛の原因は血管の周囲が神経原性炎症を起こす。血管が異常に拡張して起こると考えています。症状があらわれる前兆としてギザギザの光、オーロラ、モザイク模様があらわれたりする方がいます。

その他にも、生あくびや空腹感が出たり、イライラ感がつのりだすと片頭痛症状はあらわれる方がいます。症状があらわれると吐き気をしたり、手足が麻痺する人もいます。片頭痛が続く期間は4時間から長い方だと4日間ほど続く方もいます。

### ■対処法は？

片頭痛はどんなときに生じるかをキャッチ

ることが対処法のスタートです。片頭痛が生じる前兆にはさまざまなものがあります。例えば、週末になると頭が痛くなる人がいます。その他にも日常的な行動で、例えば街に外出などしているときに、車の騒音、混雑した人の流れ、日光のまぶしさ、前かがみで歩いて姿勢や、階段の昇り降りなどで症状があらわれる方がいます。これらの片頭痛を発症する要因がわかったら、対処として週末になると頭が痛くなる方はもしかしたら寝すぎが要因かもしれないから、早起きをしてみてください。日光のまぶしさ、混雑した人の流れで生じる方は、サングラスをかけるとか、騒々しい所を避けるようにしましょう。それでも片頭痛が起こる方は、痛む所を抑える、頭を冷やすなどをします。そして、暗い部屋で、横たわり安静にして眠ってしまうことが一番の対処法です。このように症状が発症した要因を見つけて自分で楽になる方法を見つけることです。

それでも片頭痛が生じるなら病院に行って検査を受けましょう。

## コミュニケーションペーパー トピックス

### 相続法改正で自筆証書遺言が 簡便になる

遺産相続に関連する改正民法のなかに自筆証書遺言制度の改正があります。

自筆遺言は、遺言内容、財産目録を日付から全文を自筆で書き、署名・押印しなければなりません。その形式が不備だと無効になってしまいます。

自筆証書遺言は自分で書くから手軽に遺言を示すことができます。しかし、その半面、

- ①自宅に保管することが多く紛失のリスクが高くなること。
  - ②偽造・変造を防止するために家庭裁判所で検認という手続きをする必要があること。
- など面倒な問題点がありました。

今回の改正で、

- ①自筆証書遺言を全国にある法務局に預けられるようになります。

その結果、紛失のリスクが少なくなります。

- ②法務局が保管する際に担当者がチェックします。

それで、形式不備で無効になることを防げるようになります。

財産目録はいままでは自筆で書くのでなくてもよくなります。

例えば預金は預金証書のコピーでもよくなります。

- ③法務局に預けると家庭裁判所で検認という手続きをする必要がなくなります。

この改正で法務省は遺言に遺産をめぐる紛争回避の効果を期待しています。

今回の自筆遺言の改正内容については詳しくはQ & Aで解説します。

