

# 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  
12月号

## 30秒でチョットした情報通になれる



歳時記  
平成二十五年  
十二月  
十二支と十干

### ■干支(えと)を計算する

11月号で十二支についてお話ししました。今号は干支(えと)です。前号の十二支と十干(じっかん)を組み合わせると干支(えと)下表になります。干支は「期日」の順序を表し、60日たつと元に戻ります。さて、某年某月某日の干支を計算して出すことができます。それは西暦1年1月1日が「己卯」だからです。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
己卯	庚辰	辛巳	壬午	癸未	甲申	乙酉	丙戌	丁亥	戊子
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
己丑	庚寅	辛卯	壬辰	癸巳	甲午	乙未	丙申	丁酉	戊戌
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
己亥	庚子	辛丑	壬寅	癸卯	甲辰	乙巳	丙午	丁未	戊申
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
己酉	庚戌	辛亥	壬子	癸丑	甲寅	乙卯	丙辰	丁巳	戊午
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
己未	庚申	辛酉	壬戌	癸亥	甲子	乙丑	丙寅	丁卯	戊辰
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
己巳	庚午	辛未	壬申	癸酉	甲戌	乙亥	丙子	丁丑	戊寅

スタート西暦1年1月1日のから干支を知りたい日までの総日数を60日で割れば該当日の干支はわかります。今年の自分の誕生日の干支は？ それを計算するのが下表の「干支計算表」です。余り数と左下の干支表の数の干支が該当干支になります。

一つの事例でやってみましょう。例えば、2014年2月1日の干支は？ 下の表で計算しています。最後の余り日数が25なので「癸卯」になります(該当日までの日数は1月31日+2月1日の1日)。自分が生まれた日の干支は？ さて何でしょうか。計算してみてください。

### ●2014年2月1日の干支は？

該当年-1年		1年日数	切捨日数
2013	×	365.2425	735,233
切捨日数		該当日までの日数	総日数
735,233	+	31+1	735,265
総日数		干支周期	切捨周期数
735,265	÷	60	12,254
総日数		切捨周期数×60日	余り日数
735,265	-	12,254×60日	25

### ●干支計算表

該当年-1年		1年日数	切捨日数
	×	365.2425	
切捨日数		該当日までの日数	総日数
	+		
総日数		干支周期	切捨周期数
	÷	60日	
総日数		切捨周期数×60日	余り日数
	-	×60日	

## 30秒でちょっとした情報通になれる



### ■冬至の食材南瓜、柚子、蒟蒻

12月22日は冬至。一番夜が長い日です。ということはこの日から昼が長くなっていく始まりということでもあります。

冬至に関係する食べ物といえば、南瓜(なんきん)と柚子(ゆず)、蒟蒻(こんにゃく)。

南瓜は女性の好きな食べ物として江戸時代の作家井原西鶴が「とかく女の好むもの芝居 浄瑠璃 芋(いも) 蛸(たこ) 南瓜(なんきん)」と書いています。南瓜(なんきん)とは関西で通用することば。関東では「かぼちゃ」になります。冬至にこれらの食品を食べたり、柚子湯に浸かったりします。

その理由は？ 冬至から日は長くなっていきます。明るくなっていき、運(うん)が上昇していくといわれています。

それで「ん」がつく食材を食べる風習になりました。「ん」がつく食材というと「南瓜、人参(にんじん)、大根(だいこん)、蓮根(れんこん)、银杏(ぎんなん)、蒟蒻(こんにゃく)」等々。

### ■厳しい寒さをしのげる南瓜、柚子

南瓜にはビタミンAやカロチンが豊富に含まれています。この栄養素は風邪予防に効果的です。これから厳しい寒さを迎える前に風邪予防に南瓜を食したのです。

蒟蒻のことを別名「砂おろし」といいます。蒟蒻を食べると胃や腸にたまった砂が体の外に出ます。これも体に良くないモノを外に出す効果があるといことです。

そして冬至といえば柚子湯です。柚子湯は血行を促進して冷え性を緩和します。さら湯より体を温めるから風邪の予防効果があります。果皮に含まれるクエン酸やビタミンCは肌をすべすべにします。柚子の芳香は気持ちをリラックスさせる効果もあります。冬至から日が長くなるとはいえ本格的な寒さが続きます。冬至に南瓜を食べ、蒟蒻を食べ、柚子湯につかって元気に冬を越しましょう。

# 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  
12月号

## 30秒でちょっとした情報通になれる



### ■いろいろな家庭内事故

国民生活センターの『医療機関ネットワーク事業から見た家庭内事故』の子供の事故リストを見ると、例えば「ソファから落ちてしまい、腕を骨折した」「大人用ベッドで昼寝をさせていたところ、転落して頭部を打撲した。」などの転落事故。

やけど事故は「台所にあった電気ポットのお湯をかぶってしまい、前胸部と背部にやけどを負った」、「出来立てのスープの鍋をひっくり返してしまい、手にやけどを負った」。

風呂場での転倒、溺水は「浴槽でつかまり立ちをしていたところ、せっけんで足を滑らせ浴槽のふちで顔面を打撲した」、「母が洗い場で身体を洗っている最中、浴槽の中に立っておもちゃで遊んでいたが、滑る音がしたら水面にうつぶせに浮いて手足をバタつかせて溺れていた」。

タバコ、電池等の誤飲・誤嚥は「コの字型のステープラーの針を飲み込んでしまい、内視鏡で摘出手術を行なった」、「携帯電話についていたプラスチック製のストラップを誤飲してしまった」。

### ■事故は起こる、親がいても起こる

これら事故例を読むと、親が見ていてもその前で事故は起こっています。「私が見ているから大丈夫」は油断なのです。

事故データによると3歳未満の子供の事故の8割が親はそばにいて、そのうち6割は親が見ている前で起こっています。

ということは「事故は必ず起こる」「うちの子に起きる」と考えるのが事故防止のスタートです。

そう考えると、転落事故を防ぐために囲いをつくる。次に起こった場合を想定して落っこちる場所に衝撃を和らげるマットやカーペットを敷いておくなどの工夫をするようになります。子供の事故は必ず起こる⇒防ぐ手立てを打つ⇒もし起こってもダメージを防ぐ手立てを打つ。

これが子供を守る方法なのです。

30秒でチョットした情報通になれる



12月のトピックス

## 外来診療と「限度額適用認定証」



成24年4月から高額な外来診療について「限度額適用認定証」を提示すれば自己負担限度額を超える分を窓口で支払う必要がなくなりました。

病気やケガで入院したときに医療費は普通

- ①医療機関から請求された自己負担分(3割)の医療費を全額窓口で支払います。
- ②その後、健康保険の自己負担限度額を超えた分が払い戻しできる「高額療養費制度」を使って自己負担限度額の超えた部分を戻してもらいます。これまでの高額療養費制度の仕組みでは、入院される方については、「限度額適用認定証」の提示によって、窓口での支払いを自己負担限度額にとどめることが可能でした。外来診療では窓口負担が限度額を超えた場合でも、いったんその額を支払っていました。平成24年4月1日からは、外来診療についても「限度額適用認定証」などを提示すれば、自己負担限度額ですむことになりました。この取り扱いを受けるには、事前に「限度額適用認定証」を入手することが必要です。

入手の手続は以下の図のとおりです。

