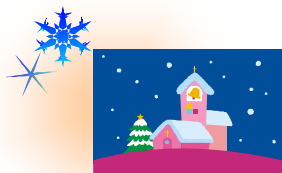


1 2 月の主な行事



1日 : 映画の日、世界エイズデー	10日 : 世界人権デー
3日 : カレンダーの日	21日 : 冬至
7日 : 大雪、神戸港開港記念日	23日 : 天皇誕生日
8日 : 針供養	25日 : クリスマス
9日 : 漱石忌	31日 : 大晦日



今月のかわら版 : 1 「年賀状の準備はお早めに！」

過ぎた1年を振り返り、新たな1年を迎えるための区切りにもなる年賀状。忙しい師走の時期、早めに準備することをお勧めします。

<年賀状の基礎知識>

年賀状は、しきたりを重んじたお祝いの言葉で始まります。賀正、謹賀などの「賀詞」と、あけましておめでとうございます、謹んで新年のお祝いを申し上げますなどの「祝詞」がありますが、「賀詞」の後に「祝詞」を使うと同義の反復になるので注意しましょう。また「賀詞」は、目上の人が目下の人にお祝いをしてあげるという意味もあるので、目上の人に対しては、「祝詞」の使用が無難です。最近印刷した年賀状が多く、味気ない印象を相手に与えてしまうことにもなりかねません。年賀状は基本的に、下記の4つの文章から構成されますので、このポイントを踏まえて、心のこもった言葉を手書きで加えると、温かみの伝わる、より親しみやすいものになります。

1. 新年を祝う言葉（賀詞、祝詞）
2. 旧年中のお礼、近況報告、ご無沙汰のお詫び
3. 今後の支援や指導を願う言葉（目上の人に対して）
4. 健康や幸福を祈る言葉



<喪中時の挨拶状>

前年に身内の不幸に見舞われた場合、事前に喪中であることを相手に伝え、祝いの挨拶を辞退するために出すのが喪中欠礼状です。自分を中心とした一親等(父母、配偶者、子)、生計を共にしている二親等(祖父母、兄弟姉妹、孫)や、配偶者の父母が亡くなった場合も含め、11月中旬～12月上旬までに出します。

また、相手の喪中を知らずに年賀状を出してしまった場合は、年内に届くようお詫びのハガキを出します。間に合わない時は、1月7日(松の内)以降に出すように。内容は、時候の挨拶は省き、まずは自分の非礼をお詫びする言葉を書きましょう。

<年賀状の有効期限>

公私を含めて年賀状を出す相手はさまざまですが、特に目上の人や取引先などに出す場合、到着する時期を間違えないようご注意ください。

元旦に届けたい場合は、12月25日頃までに出しましょう。もっとも礼儀正しいのは元旦の到着ですが、松の内(1月7日)までは、失礼にあたりません。また社用の場合は、仕事始めの日までに年賀状が届けば問題ないでしょう。

年賀状は、大切な人とのつながりを保ち、また人間関係を潤滑にするための貴重なツールと考えて、上手に活用ください。

今月のかわら版 : 2 「長引く咳が流行ってます」

最近、風邪だと思って治療していたが、咳だけが止まらない、治らないといった症状が増えてきていますが、咳が原因となる病気は様々あります。症状が長引く場合は、自己判断せずきちんと診断を受け、原因となる病気に応じて適切な治療を受けることが大切です。

<咳の働き>

咳には肺に侵入する異物を体外に排出する働きがあります。多くの人に起こる症状で、医療機関を受診する理由のうち世界で最も頻度が高いのが咳だとも言われています。咳は「咳を出すスイッチ」が刺激を受けることで起こります。このスイッチは、空気の通り道のほか、食道と胃のつなぎ目あたりなど様々なところにあるため、思わぬ原因で咳が起こることがあります。

咳の原因は感染症と感染症以外に大別できます。出始めから3週間くらいまでに治まる咳は多くが感染症によるもので、8週間以上続く咳は感染症以外の病気が原因であることがほとんどです。また、3週間以上8週間までの場合は、感染症が長引いていることも、感染症以外の病気が原因のこともあります。



<原因となる病気>

咳を起こす主な感染症には、かぜのほか「インフルエンザ」「マイコプラズマ肺炎」「百日ぜき」「結核」などがあります。一般に肺炎では咳が起きますが、なかでもマイコプラズマ肺炎は咳が多いことで知られています。また、百日ぜきは、最近では子どもだけでなく、大人の感染が問題になっています。

感染症以外の病気には「ぜんそく」「胃食道逆流症」「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」「副鼻腔気管支炎候群」「肺がん」などがあります。ぜんそくのなかで、咳だけが出るものは「咳ぜんそく」といいます。COPDは、喫煙を長く続けてきた高齢者や、過去に喫煙していた人に起こりやすい病気です。

<咳が長引くと...>

咳が続くと疲れて体力を消耗します。そればかりでなく、「頭痛」「失神・けいれん」「不整脈」などが起こったり、骨粗しょう症があれば肋骨が折れることもあります。また、頻繁に咳が出ると仕事に集中できなくなったり、生活を楽にすることができなくなることも多く、生活の質が低下しがちです。

咳が続くときに薬で咳だけを止めてしまうと、痰を出そうとして咳が出ているのを止めてしまい、肺炎が起こる可能性などもあります。