

スマイル Smile

みづかる
つながらる
ゆたかになる
.....

Vol. 38
2022
秋号



Interview <らしにスパイス>

カジュアル全盛の時代だからこそ 覚えておきたい スーツの基本

連載！  入門

キャンプ編 第3回

カジュアル全盛の時代だからこそ 覚えておきたいスーツの基本

いよいよ秋到来。これまでクールビズなどで薄着だった方も、久々にジャケットに袖を通し、ネクタイを締めているころではないでしょうか。またはこれを機に新たにスーツの購入を考えている方もいるかもしれません。今回は仙台の老舗紳士服専門店メンズショップヨシダの吉田昇店長に、TPO やマナーに応じた服装の選び方、着こなしを教えてください。

サイズ感と色合わせの重要性

—— 例えば初めての一着を選ぶ方が目の前にいるとして、吉田さんならどんなスーツをすすめますか？

まずは紺の無地、またはグレーの無地のスーツを選ぶのが間違いない選択だと思いますね。特に濃紺がおすすめです。

—— それはどんな理由からでしょうか？

まず紺やグレーは、肌の色などを選ばず似合わない人がいない、という特徴があります。合わない色・柄がないため、シャツやネクタイのコーディネートが容易で、様々なシーンでご着用いただけます。例えば濃紺・濃いグレーであれば、お通夜までなら着て行っても問題がないほどに汎用性が高いのです。また、ビジネスシーン（商談等の堅い場面）では落ち着いた印象の濃い色のスーツが好まれますので、お仕事で着るスーツを念頭に置いたら、最初の一着には濃紺の無地、というのを強くすすめたいと思います。

—— 濃い色が好まれる、ということですが、黒はどうでしょうか。黒いリクルートスーツなんか最近は見かけますが？

実は、黒スーツというのはビジネスシーンにはふさわしくない色とされています。就活生等が着ているのをよく見かける黒のリクルートスーツというのは、実際のビジネスシーンには不向きです。話を戻しますと、最近では確かに黒の柄物のスーツなども増えてきました。時代の流れもありますし、好みというものもありますから、TPO をわきまえば NG ということは

ないと思います。しかし、基本的には黒はビジネス向きではない、と覚えておいてください。

—— では、紺やグレーのスーツを購入する際に、気をつけなければいけないことは何でしょうか？

これはこの仕事を続けてきての持論ですが、最重要ポイントは「サイズ感と色合わせ」です。これはスーツに限らずファッション全般に言えることだと考えています。これさえ間違わなければ、量販店の格安スーツでも、一気に見栄え良く着こなせるのです。逆に言えば私たちのような専門店で、どんなに高級な生地を使ったスーツを作っても、サイズ感が合っていなければ台無しになってしまうのです。

—— 自分のサイズは、どうやって知ることができるのでしょうか？

最近ではネットでジャケットを買って、サイズ感が合わずに失敗した、という声を多く耳にします。ネットでの購入は大変便利ですが、なんとなくでサイズ選びをしてしまうのはもったいないな、と思ってしまいます。スーツは布を断裁し、中に構造物を入れて立体的に仕立てるために、体の色々な所を採寸する必要がありますので、面倒でも一度紳士服店などで採寸するのが、あとで後悔しない方法だと思いますよ。

—— 色合わせはどうでしょう？

服との相性などもそうですが、組み合わせ方は TPO にも左右されますので、説明が長くなりすぎてしまいます。今回はクイズで体感してもらいましょう。何パターンかネクタイの写真をお見せしますので、カジュアルからフォーマルまで順番に並べてください。

—— 一番カジュアルなものから、一番フォーマルに近いものまでを順番に並べるんですね。

なお、一番フォーマルなのはビジネスではほとんど使

メンズショップヨシダ

店長

吉田 昇 (よしだ のぼる)

1985年宮城県生まれ。

東北高校卒業、東北学院大学卒業

2008年に家業であるメンズショップヨシダに入社。

現在、店長として活躍中。

<http://www.mens-yoshida.net>



答えは A → E → D → B → C → F (左から右に行くほどフォーマル) です。

意外に知られていませんがネクタイは柄によってフォーマル度が異なります。ネクタイはドレスコードに深く関係しますので、TPO によって柄を使い分けましょう。基本的に無地に近いほどフォーマル度が高くなります。D の小紋柄や、B の控



用されず、結婚式などのセレモニー向き、というのがヒントですね。

—— **意外と難しいですね。みなさんも挑戦してみてください（正解はページの下欄をご確認ください）。**



濃紺のスーツと黒の革靴

スーツを着こなす際のチェックポイント

—— **次に、スーツを着こなす上で、大事なポイントをいくつか挙げてもらえませんか？**

語り尽くせないほどあるのですが、大前提として、先にも述べたサイズ感と色合わせ、その他に5つほど紹介させていただきます。

- ①靴とベルトの色を揃える
- ②スーツの時はビジネスソックスを使用する
- ③ネクタイはしっかり締める
- ④アンボタンマナーを守る
- ⑤リュックやバックパックを避ける

—— **解説をお願いします。**

①靴とベルトの色が合っていないと全体がチグハグな印象になってしまう。

②ですが、スーツの時にすね毛が見えてしまうのは失礼にあたるとされています。最近は足首までの長さのアンクルソックスなどを履いている方もいますが、シーンを考えて着用するのが良いでしょう。

③については、胸から上のVゾーンはとても印象に残りますので、ネクタイが緩んでいたり、曲がっていたりすると第一印象を損ねてしまいかねません。

④は上衣・ベストの一番下のボタンを外すルールのことです。ちなみにベストも一番下のボタンはとめません。

⑤については本来は登山のために生まれたバッグですので、ビジネスシーンにそぐわないと言われていました。一方で、スタイルの多様化で、だいぶ見かけるようになりましたし、便利であることは間違いありません。しかしスーツの肩への負担が大きいので、スーツを傷めてしまう可能性があることは知ってほしいですね。

—— **知っているものから知らないものまで、色々あるんですね。これでも厳選した5つというのが驚きです。ではスーツを着る際に欠かせない、革靴の基本の一足ってどんなものですか？**

これはもっとシンプルです。靴屋さんに行って、「黒・内羽根・ストレートチップ」と店員さんに伝えてください。

—— **呪文みたいですね。**

原則、靴屋さんにご伝え、わからないことはないはずですので、ご安心ください。説明しますと、黒はもちろん色が黒い

ということ。内羽根とは、甲の部分の作りの名称です。ストレートチップというのはつま先の作りのことで、飾りの穴などが空いていない、ツルツとしたつま先をこう言います。とにかくこのタイプの靴なら、ビジネスから冠婚葬祭まで幅広い場面で通用しますので、これがおすすめです。

スーツは簡単に格を上げてくれるツール

—— **さて、せっかく見つけたピッタリのスーツや靴を長持ちさせるお手入れについても教えてください。**

スーツですが、着用した日は脱いだらブラッシングしてください。軽い汚れは固く絞ったおしぼりで拭き取り、ニオイは気になる時は市販の消臭ミストなどを使ってもらって構いません。クリーニングは、汗だくになったりひどい汚れでもない限りは、衣替えの時に出してもらうだけでOKです。逆に頻繁なクリーニングは痛みの原因になってしまいます。パンツはこれに加えて定期的にクリーズ（折り目）をつけてあげてください。なお、ジャケットより先にパンツが痛みますので、購入時に2パンツにしておくことができると良いでしょう。

—— **靴の手入れはどうでしょうか？**

革製品のお手入れは、こだわりだすとキリがないのですが、まずは定期的に磨き、油でメンテナンスすることですね。あとは形が崩れないように100円ショップなどでも購入できるシューキーパーを使うとなお良いです。

—— **それなら簡単そうですね。では最後にメッセージをお願いします。**

スーツというのは、簡単にその人の格を上げてくれるツールです。それは高ければ良いというわけではなく、ここに挙げたような基本的な知識を生かして着こなせば、量販店のスーツであろうと簡単に見栄えよく仕上げる事ができてしまうのです。近年は世の中がどんどんカジュアル化していて、こうしたフォーマルやビジネススーツの知識を学ぶ機会が減ったかもしれませんが、知らずにルールを無視すると、知っていて無視するのは格好良さに雲泥の差が生まれます。興味のある方は、ぜひ近所の量販店の紳士服コーナーでも良いので採寸をしに行ったり、わからない事があれば質問してみてください。もちろん当店でもかまいません。質問されるとむしろ喜びますので、当店を訪ねていただければと思います。

—— **勉強になりました。ありがとうございます。**



すい ぞう 膵臓は 超音波検査で 観察しづらい?!



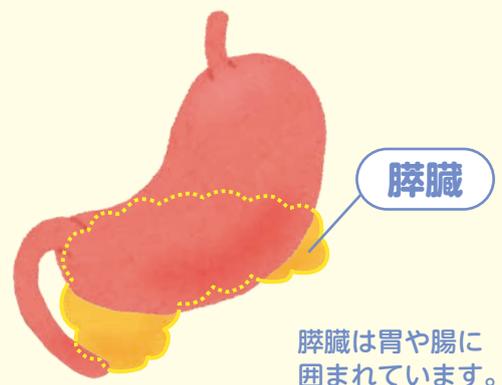
腹部超音波検査で「グイグイお腹を押された」、「身体を起こしてください」、「立ってください」などと言われたことはありませんか？ なぜでしょうか？

超音波検査とは人間の耳に聞こえない音を使って体の中の臓器を観察する検査です。1回の検査で非常に多くの情報を得ることができるためとても優れた検査方法ですが、空気を透過できないという特性があり、空気のある場所の画像を映し出すことが難しくなります。

膵臓は解剖学的にガス（空気）を含む胃や腸などに囲まれている臓器であり、観察し辛い場所にあります。そのため便秘傾向や消化管ガスの多い方はなお観察し辛いことがあるのです。

そのため膵臓を観察するにはこの妨げになるガス（空気）をできるだけ取り除くことが必要となります。

取り除くためにはお腹を圧迫することによりガス（空気）を除ける方法や、いろいろな方向を向いていただくことにより、重力で臓器の位置を少しずらす方法で観察しやすくします。



膵臓は胃や腸に
囲まれています。

みえにくい膵臓



立位でみえる膵臓



検査技師も膵臓を何とか観察したいという気持ちで検査をしていますが、強く押されて圧迫感があるときは遠慮せずお知らせください。

データヘルス改革

で



わたしたちの生活が変わります

データヘルスとは？

近年、健診やレセプトなどの健康医療情報の電子的管理が進んでいます。これにより、従来は困難だった健康医療情報を活用した分析が可能となってきました。データヘルスとは、医療保険者がこうした分析を行った上で、加入者（本人・扶養家族）の健康に即したより効果的な保健事業を指します。

日本が直面する少子化・高齢化に伴う課題解決 その糸口の1つが“データヘルス改革”

日本は、世界に例を見ない速さで高齢化が進行しており、国民皆保険を中心とする保健医療制度などを持続しながら、健康寿命をどう延ばすかという未曾有の問題解決が急務となっています。その解決に向けて、健康・医療・介護の膨大なデータを整理、徹底的に分析し、「患者・国民・利用者目線」で実効的なデータヘルスの推進を図り、国民が身近な環境で予防・健康管理・重症化予防に向けた効果的なサポートが受けられる環境を整備しようとしています。

マイナンバーカードの健康保険証利用の申込みを行うと、マイナポータル（行政手続きのオンライン窓口）上で特定健診情報などの閲覧ができます。マイナポータルで閲覧できる処方された薬剤情報とあわせて、健康管理に役立てることができます。

乳幼児・妊婦健診 予防接種歴

(2020年度～)



薬剤情報
レセプトに基づく処方・
調剤情報
(2021年度～)

学校健診

(2022年度～)



事業主健診

(2023年度～)



特定健診

(2021年度～)



自治体健診

(2022年度～)

電子処方箋
リアルタイムの処方・
調剤情報
(2022年～)

医療機関名や手術・
透析等の情報
(2022年～)

告知された病名・検査結果やアレルギーの情報
レントゲン等の検査画像・介護情報
(2024年度～)

スマートフォンなどで見られるようになります

介護現場でも共有
在宅 施設 通所



医療機関でも共有
臨床 手術 研修

参考：厚生労働省 データヘルス改革推進本部

増えている！ イヤホン使用による外耳炎

がいじえん

通勤やランニングの時間だけでなく、動画視聴やオンライン会議の増加などイヤホンを使用する機会が増えている方が多いと思います。コロナ禍でのイヤホン・ヘッドホン利用者の約4割に耳トラブルが発生したという調査結果もあります。耳の病気のサインに早く気づき、正しいセルフケアをしましょう。

外耳炎とは？

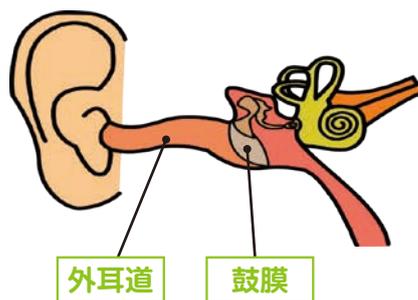
「外耳道」とは、耳の入り口から鼓膜までを結ぶ通り道で、耳かきをするときに触れるところを指します。「外耳炎」とは、外耳道が何らかの物理的刺激（耳掃除のやり過ぎ、爪でかく、耳栓など）で菌に感染し炎症を起こした状態です。

最近ではイヤホン使用による外耳炎が増えています。炎症を起こす原因菌は湿潤環境を好みます。そのため、長時間のイヤホン使用によって外耳道が高温多湿になり、菌が繁殖しやすい環境になります。そして、イヤホン使用の刺激で外耳道が傷つき炎症が起こる原因となります。

外耳炎の症状

- 耳のかゆみ
- 耳の痛み
- 耳だれ（耳から液体が出る）
- 外耳道が赤くただれる、腫れる
- 聞こえが悪くなる

異常を感じたら自己判断で放置せず、耳鼻咽喉科を受診してください。



イヤホン使用時のセルフケア

フィットさせ過ぎない・奥まで押し込まない

窮屈さを感じるほどフィットし過ぎるイヤホンの使用や、耳の奥までイヤホンを強く押し込むことを繰り返すと、外耳道の刺激になります。使用中や使用後の耳のかゆみ・痛みがある時は、サイズが小さく耳への密着度が弱いものや、やわらかい素材のイヤホンに変更するのがおすすめです。

耳に触れる部分は清潔に

手で触れることも多いイヤホンは、そのまま長時間使用すると菌が繁殖してしまいます。使用前にイヤホンを消毒シートで拭いてから使うなど、清潔を保ちましょう。

長時間つけない

オンライン会議が終わったら外す、音楽や動画は1時間視聴したら外すなど長時間耳を塞がないようにしましょう。長時間使用する場合は、スピーカーやヘッドホン、骨伝導イヤホンを使用するのがおすすめです。



参考：へるすあっぷ21 2021年12月号 株式会社法研

◎に様々なテーマを入れ、読者の皆様の新しいチャレンジを応援します。

連載！ **まるまる** 入門

キャンプ編

第3回

アクティビティ&グルメ編



キャンプの楽しみは、キャンプ場だけにとどまりません。キャンプ場を起点にして周辺に繰り出し、様々なアクティビティに挑戦したり、現地ならではの食材に舌鼓を打つ、という楽しみ方もできます。今回も岩出山の人気キャンプ場「細峯ベース」のオーナー遊佐様を案内人に、ゲストの藤原海来さんに細峯ベース周辺の楽しみ方を伝授してもらいます。

初めてでも大丈夫！釣り体験

大自然を感じるアクティビティの代表格でもあるのが釣りです。今回は細峯ベースにほど近い釣り堀を訪ねました。初めてでもコツさえ掴めれば、活きの良いイワナをゲットできます！

(撮影協力：加美殖産 釣り堀は完全予約制 予約TEL 090-4313-6974)



食材は現地調達がベター

キャンプ場周辺の特色を知るために、道の駅を訪ねるのも楽しみ方の一つ。施設の中には、地元の生産者が作った作物が所狭しと並びます。どんな美味しい料理が作れそうか考えながら店内を歩くだけでも楽しさがあります。今日はじゃがいもとベーコンを使った、ポトフになりそうです。



炭火を囲んでのんびり調理

自分で釣ったイワナを串焼きやホイル焼きにし、道の駅で買った食材でポトフを作りましょう。自然を感じながら、仲間とワイワイ調理するのも、キャンプならではの、そして炭火を囲みながら料理ができるまでの、のんびりとした時間がとても贅沢です。



モデル：藤原海来（エス・キャスト仙台）

美味しい野外ごはんで大満足

出来上がったポトフも、自分で釣ったイワナもあまりの美味しさに、ついつい食べすぎてしまうかも。キャンプ場周辺を楽しみ尽くし、美味しいごはんを食べたあとは、のんびりゆったりと外時間を堪能しましょう。



HOSOMINE BASE - 細峯ベース -

<https://hosominebase.com/>

宮城県内では珍しい、プライベートキャンプ場として、令和2年にオーナー夫妻が自ら開墾した大崎市岩出山細峯地区にオープン。オーナーの心遣いが隅々まで行き届いたきれいで清潔なサイトづくりで多くのキャンパーに愛されている。Instagram など各種 SNS でも情報発信中！



TOPIC
1

当協会理事長の辻一郎が仙台市から市政功労者表彰を受けました

2022年7月4日(月)に、仙台市は市制施行133周年記念式を仙台国際センターで開催し、仙台市政に功労のあった方々を表彰しました。

その中で、当協会理事長の辻一郎(東北大学大学院医学系研究科 公衆衛生学分野教授)が、市政功労者39名のうちの一人として表彰されました。

仙台市介護保険審議会の会長を10年ほど務めており、永年にわたり「社会福祉の向上」に貢献したとして功労者章をいただきました。

賞 名：市政功労者表彰(健康・福祉功労)

受賞理由：「介護保険事業の推進に尽力され、本市の社会福祉の向上に寄与された」



TOPIC
2

新型コロナウイルス感染症対策の取り組み (ご理解とご協力をお願い)

新型コロナウイルス感染防止に配慮し、厚生労働省ほか関係省庁の通知、関連学会の見解等を踏まえ皆様が安心して受診いただけるよう適切な感染症対策に取り組んでおります。取り組み内容及び受診の際のお願いについてはホームページの最新情報をご覧ください。

ホームページは
こちら



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)
FAX 事業部・健診部 022-343-7032
FAX 総務部 022-343-7083
仙台市泉区高森2丁目1番地39

施設健診(人間ドック・
一般健診・脳検診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他
お問い合わせはこちら

0570-0109-55
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

