

あなたもが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



日本のお金の秘密：硬貨と紙幣

普段何気なく使っている「お金」。実は作られる場所が違うって知っていましたか？ 実は、「硬貨」と「紙幣」は別々の場所で作られているんです。

■硬貨を作るのは「造幣局」紙幣を作るのは「国立印刷局」

「硬貨」は政府の機関である「造幣局」で作られています。どの硬貨を見ても、「日本国」と刻印されているのが特徴です。一方、「紙幣」を作っているのは「国立印刷局」という独立行政法人。実はこの機関、政府の一部ではありません！

「紙幣」には「国立印刷局製造」と印刷されており、作られた紙幣は日本銀行が「日本銀行券」として発行しています。

■硬貨と紙幣の違い

硬貨：政府の機関「造幣局」が作り、日本国政府が発行。

紙幣：独立行政法人「国立印刷局」が作り、日本銀行が発行。

そう、日本に流通しているお金は、すべて日本銀行が発行しているわけではないのです。硬貨は政府が発行し、紙幣は日本銀行が発行しているのですね。

■過去にあった「政府紙幣」って？

しかし、例外もあります。政府が紙幣を発行したことがあるんです。それが「政府紙幣」。昭和23年には「50銭」の政府紙幣が発行されました。その紙幣には「日本政府紙幣」と印刷されています。というわけで、お金はただの道具ではなく、作られ方や仕組みには奥深いストーリーがあります。次に硬貨や紙幣を手にしたとき、少しだけその背景に思いを巡らせてみるのも面白いかもしれませんね！



あなたもわずか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



悪酔いしないために！

■アルコールの血中濃度ってどれくらいで0.15%になる？

お酒を飲んで気持ちよく酔うのは楽しいですが、アルコールの摂りすぎで「悪酔い」してしまうと、せっかくの楽しい時間も台無しになってしまいますよね。では、どのくらい酒を飲むと、血中アルコール濃度が0.15%を超えて悪酔い状態になるのでしょうか？

■血中アルコール濃度の計算式

アルコールの血中濃度を計算する方法を紹介します。以下の計算式を使うと、血中アルコール濃度を求めることができます。

$$\text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} \div (833 \times \text{体重(kg)}) = \text{血中濃度(\%)}$$

例えば、体重62kgの人が中瓶ビール（500ml、アルコール度数5%）を1本飲んだ場合の計算はこんな感じです。

$$(500 \times 5\%) \div (833 \times 62) = 25 \div 51,646 = 0.00048 \times 100 = 0.04\%$$

この場合、血中濃度は0.04%。これは悪酔いには至りません。しかし、もしこの人が中瓶を3本飲んだらどうなるのでしょうか？

$$(1,500 \times 5\%) \div (833 \times 62) = 75 \div 51,646 = 0.0014 \times 100 = 0.14\%$$

この時点で、血中アルコール濃度は0.14%。0.15%にあと少しというところで、悪酔いの境界線に近づいてきます。この計算式から分かるように、体重が重い人ほど血中アルコール濃度が低くなる傾向があります。逆に、体重が軽い人は、同じ量のお酒でも早く悪酔いしてしまうことになります。

悪酔いの境界線（血中アルコール濃度0.15%）を超える飲酒量の目安は、以下の通りです。ビール：中瓶（500ml）× 3本 日本酒：約3合 ウイスキー：ダブル3杯

これらを目安に、悪酔いしないように飲み方に注意しましょう。

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パーパー



冬のカサカサ肌を治す方法は？

■ どうして冬に肌がカサカサになるのか？

人によっては冬になると肌がカサカサしてかゆみを覚える方がいます。高齢になるとこの症状がますます目立ちます。

夏は肌がカサカサすることはなかったでしょう。なのに、どうして冬になると肌はカサカサし乾燥するのでしょうか？ その原因は？

夏は暑いから汗をかきます。汗をかくということは体に血が盛んにめぐっていることです。汗が皮膚から蒸発すれば体温が下がります。夏は汗をかくことで肌がカサカサせず乾燥肌にならないのです。ところが冬になると汗をかかなくなります。外気が冷たいから体温が下がり血管は縮小します。肌や手足などの末端に血が行きにくくなります。血の流れが悪くなれば体のすみずみまで栄養が行きとどかなくなります。皮脂と汗の分泌も減ります。その結果、肌がカサカサになり乾燥肌になるのです。

■ 誰にでもできる簡単な乾燥肌対策を紹介

① お風呂のお湯の温度はぬるめにしましょう。

肌に熱い刺激を与えるとかゆみを増す原因となります。

42℃以上の熱いお湯は避けましょう。

② 入浴したらすぐに保湿を保つクリームやローションを肌に塗ります。

入浴すると入浴後に体を拭いたら皮膚は乾燥し始めます。なるべく早く保湿剤を体に塗りましょう。

③ 部屋の湿度を高くします。

加湿器で湿度を高くすれば最高です。でも、加湿器がないなら部屋に濡れた洗濯物を干せば加湿器の代わりになります。

あなたもわずか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



冬のお風呂の事故と対策

お風呂での事故の中で最も多いのは、転倒事故です。入浴前や入浴後にめまいを起こし、そのまま転倒してしまうことがあります。この原因は、お風呂の湯温が血管を収縮させ、血圧が急激に上昇するためです。その結果、頭がくらくらして転倒につながります。

■ヒートショックによる死亡事故

ヒートショックとは、入浴中に温度差が急激に血圧を変動させることによって、心臓発作や脳卒中を引き起こす現象です。日本では、毎年約19,000人が入浴中の事故で命を落としており、その大多数は高齢者（65歳以上）です。特に、75歳以上の高齢者の死亡割合が増えており、入浴時の温度変化が危険とされています。このような事故を防ぐためには、浴室や脱衣所を温めてから入浴し、湯温は41度以下に保ち、入浴時間を10分以内にするのが推奨されています。

■お風呂で起こる溺死の原因

これがどのように起こるかを理解しておくことが大切です。まず、体温が上がることで血管が拡張し、血圧が低下します。その結果、脳への血液供給が減少し、ウトウトして意識がもうろうとしてきます。最終的に失神し、浴槽内で沈んで溺れてしまうのです。睡眠不足や飲酒後の入浴は危険です。湯温が低めだと気持ちよく感じて、頭がぼーっとしてきますが、これは脳に十分な血液が送られていない証拠かもしれません。

■事故を防ぐためには

溺死事故を防ぐためには、入浴時のいくつかのポイントに気をつけることが重要です。睡眠不足や飲酒後はシャワーにする：眠気や酔いが回っているときは、湯船に浸かるのではなく、ぬるめの温度で入浴する。お風呂の温度は40度以下が理想。入浴時間は短めに。これらの対策を取ることで、お風呂での事故を防ぎ、安全に入浴を楽しむことができます。