

特集 住職に聞きました

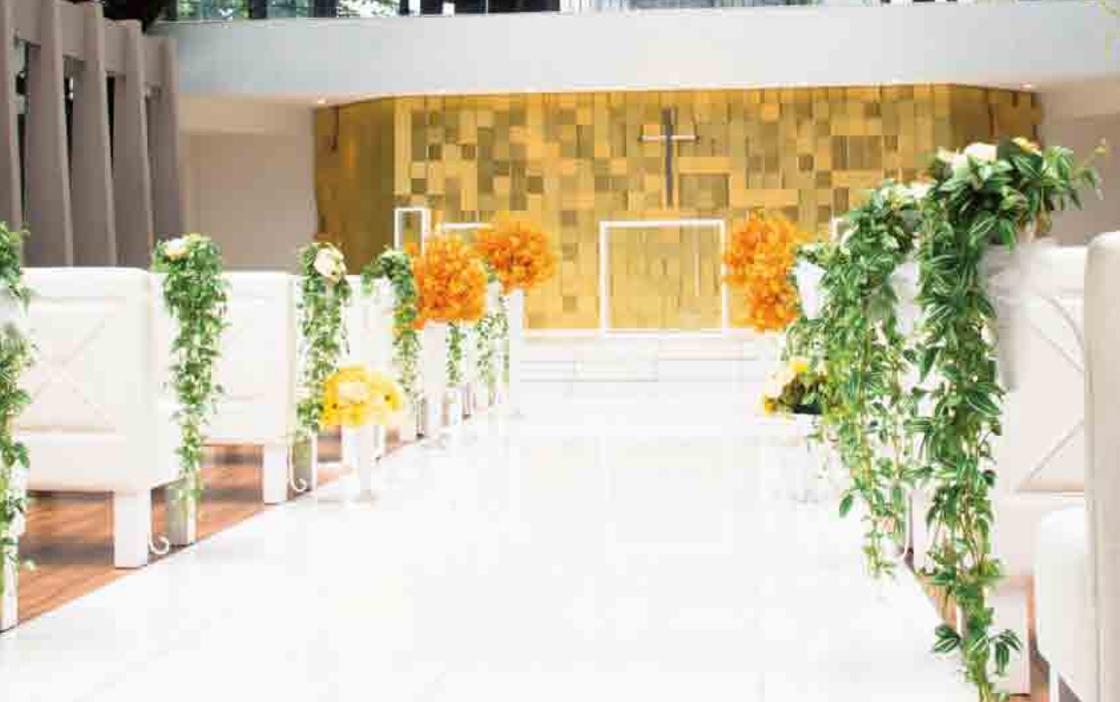
## 終活の在り方～互助会共有の必要性～

アルファクラブグループ・ホノルル5日間

## 3泊5日ハワイの旅

親から子へ受け継がれる

## 幸せのステージ



アルファクラブ東北株式会社 お客様相談窓口:TEL.023-615-6801  
 【受付時間】月～土曜9:00～17:00 ※日曜・祝日は対応していません

PLUAL Vol.09 2016 AUTUMN

編集・発行 プラスアルファカード事務局

〒963-8861 福島県郡山市鶴見坦2-4-5

☎024-923-1055

平成28年10月10日発行(年4回)

アルファクラブグループ  
 ホノルル5日間

# ハワイの旅



ダイヤモンドヘッド



3泊5日 成田発40名 **¥129,600**

①2017年1月17日(火)～21日(土)

3泊5日 成田発40名 **¥141,600**

②2017年2月16日(木)～20日(月)

日数	地名	現地時刻	交通機関	スケジュール	食事	
					朝	夕
1	成田空港発	21:20	航空機	空路ホノルルへ。【日付変更線通過】		機内
	ホノルル着	09:45	専用車	着後ホテルへご案内。【宿泊ホノルル】ホテル到着後、各自フリータイム	機内	—
2	ホノルル滞在	終日	専用車	各自フリータイム【宿泊ホノルル】※各種オプションツアーなどお楽しみください。	ホテル	—
	ホノルル滞在	終日	専用車	各自フリータイム【宿泊ホノルル】※各種オプションツアーなどお楽しみください。	ホテル	—
4	ホノルル発	11:30	航空機	楽しかった思い出を胸に、空路、帰国の途へ【宿泊機中】	ホテル	機内
	成田空港着	15:20	航空機	着後:通関手続きの後、解散お疲れさまでした…	機内	機内

※ご宿泊予定ホテルシェラトンプリンセススカイウラニ  
 ※お申込み締切日は、各出発日の35日前となります。  
 ※燃油サーチャージ(0円:2016年8月1日現在)今後、変更がある場合追加にて徴収させていただきます。国内空港施設使用料・旅客保安サービス料・現地空港税・渡航手続関係費用は別途必要です。

キリトリ線

## プラール便利カード 〈山形エリア〉

冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第3070号)  
**アルファクラブ東北** 株式会社

アルファクラブ東北(株)さがみ典禮  
**0120(1194)04**

※大事に保管してご利用ください。



掲載のツアーは、この広告でのお申込みは受け付けておりません。  
 資料(パンフレット)を下記アルファクラブまでご請求ください。

■アルファクラブ東北株式会社  
 山形支社  
 〒990-0023  
 山形県山形市松波4丁目11-16  
 TEL.023-615-6801

キリトリ線



- P2** アルファクラブグループ  
忘・新年会のごあんない
- P4** 楽しい旅にするために  
乗り物酔いはなぜ起きる?&温泉豆知識
- P6** 住職に聞きました  
終活の在り方~互助会 共有の必要性~
- P8** ベル・カセット1周年記念  
親から子へ受け継がれる  
幸せのステージへ
- P12** 成庵・料理長に聞きました!!  
誰でも出来る!!旬の簡単レシピ
- P14** マンガでわかる葬祭「プラスアルファカード」  
全てが安心して任せられる「さがみ典礼」
- P16** 会員様だからできる  
思い通りの納得のお葬式  
10月~12月の内覧会のごあんない
- P18** 知っていると安心「健康コラム」  
本当は怖い便秘の話  
一般財団法人 脳神経疾患研究所 附属 総合南東北病院  
消化器センター長・消化器内科 西野 徳之 先生
- P20** プラスアルファカードの  
『魅力』を簡単解析!
- P24** アルファクラブグループ・ホノルル5日間  
3泊5日 ハワイの旅

**【表紙 PHOTO】**

当ベルヴィグループ「ベル・ブランシェ天童」TEL.023-651-8765

天童市鉄ノ町にある当結婚式場「ウエディング グレイス ベル・ブランシェ天童」です。豊かな緑の中に差し込む温かい光、水面に反射する煌き、二人の幸せそうな笑顔。ご家族、仲間の素敵な笑い声。身も心も開放され、日常を忘れるこの優美な空間が、想い想いの結婚式を叶え、生涯記憶に残る特別な場所に。そこで生まれる人生最高の感動を二人が、ご家族が、ご友人がみんなであえるように。詳しくは、<http://www.bellebrancher-tendo.jp>

**ALPHA CLUB GROUP PRESENTS**  
アルファクラブグループ プレゼンツ

式場でのご宴会  
味も雰囲気も一流!!  
ひと味違います

アルファクラブグループの

**忘・新年会**

**11/1 tue. ~ 2/28 tue.**  
早期ご予約承ります!!

飲み放題  
● 瓶ビール ● 日本酒 ● 焼酎  
● ウイスキー ● ソフトドリンク  
※追加500円プラス  
(生ビール・サワー・カクテル・ワイン)  
※シャンパン3000円

お一人様  
**5,000円** (税別)  
(10名様より)

※お料理内容は、各式場により異なりますのでお問い合わせください。

**5,000円パック (一例)**

- サーモンマリネと生ハムのデュオ庭園仕立て
- 中華風海老団子スープ
- カレイのフリット チリソース
- チキンのポワレ イタリアンスタイル  
バルサミコソース
- 豚肉のピリ辛炒め
- 季節の炊き込みご飯
- デザート

**6,000円パック (一例)**

- 根菜のテリーヌとサーモンアネット風味
- 真鯛のお造り 旬菜仕立て
- カレイのフリットと海老チリソース
- 豚ヒレ肉のポワレ ベアルチーズソース
- チキンのピリ辛炒め
- 和風炊き込みご飯
- お椀又は、そば
- デザート

**8,000円パック (一例)**

- 和洋中 美味前菜
- 鯛昆布メ 旬菜飾り ポン酢ソース
- フカヒレスープ
- スズキのカラミ仕立て  
クネルのグラタン添え
- 牛フィレ肉ロースト 彩色野菜と共に
- お椀又は、そば ● お寿司
- デザート

思い出に残る一夜をお約束します...



**MASTER CHEF PROFILE**

バリの一流レストラン「トゥールダルジャン」世界唯一の支店で、三ツ星レストランとして名高い東京店のシェフとして腕を振るう。その後ホテルニューオータニの副料理長を務め、現在に至る。 Master Chef 牛坂英雄

**Belle Vie  
GROUP**

ベルヴィグループ 検索

楽しい旅にするために

# 乗り物酔いはなぜ起きる？ 快適に過ごすための方法

行楽地への向かう際、車やバス、そして飛行機や船等...せいかくの旅の道中に具合が悪くなるのはとても残念です。お子さんに限らず、大人でも注意したい「乗り物酔い」です。体調によっては突然体験するときも...

## 乗り物酔いの原因

【直接的な原因】

- 強い光や目に入ってくる(流れる景色のスピード)刺激の強さ。
  - 車内や排気ガスのおい。
  - 揺れで、内耳にある平衡器官が困難に。
- 【間接的原因】
- 睡眠不足、過労などの健康状態。
  - 不安感、心配事などの精神不安。
  - 自分は酔いやすいという思い込み。

## 乗り物酔い対策3つ

【乗る前】

- 前日は睡眠を十分にとる。
- 早めに起床し、体操などで体をほぐす。
- 服装は体を締めつけるものは避ける。

- 二時間以上前までに食事をとる。
- 空腹・満腹での乗車は避ける。
- トイレに行っておく。
- あらかじめ酔い止めの薬を飲んでおく。
- においの強い持ち物は避ける。
- アルコールをとる(成人)。



- 【乗った後(酔っ前)】
- ツボを押す(参考例)
  - 衣服をゆるめる。
  - 視線を下に向けないようにする。
  - 携帯、読書などは避ける。
  - 遠くの景色を眺める。
  - 眠っていれば酔わな。
  - 換気をよくする。
- 自分自身に暗示をかけ、飛行機やバス旅行など、楽しい思い出にしましょう。

## 日頃のご褒美に...

# 湯ったり温泉

...と、その前に豆知識

### 覚えておきましょう

- 1 湯舟にはゆつくり静かに入りますが、まずおへその少し上までお湯につかる「半身浴」が体に無理のかららない入り方です。1回の入浴時間は、額に少し汗をかく程度が適当です。
- 2 温泉を楽しんだ後、温泉成分を洗い流す必要はありません。温泉成分を体に残した状態で上がりましょう。

### 「源泉掛け流し」って?

3 源泉から自然に湧出、または汲み上げた温泉を浴槽へ、浴槽から溢れ出た湯を循環しないで排出することです。「源泉掛け流し」こそ本物と云われているのは、その温泉本来の泉質が味わえたり、湯の花が多く浮かんでいることもあるからです。

## ◆温泉の泉質について

泉質とは、湯に含まれる成分の含有量によって温泉を分類した湯の特徴をいいます。現在では、「揭示用新泉質名」と呼ばれる種類の分類を一般的に使用しています。

### ◆泉質の簡単な特長

- 【単純温泉】安心して入れる「家族の湯」
  - 【塩化物泉】湯冷めにくい「温まりの湯・傷の湯」
  - 【炭酸水素塩泉】美肌の湯・清涼の湯
  - 【硫酸塩泉】傷の湯・脳卒中の湯
  - 【二酸化炭素泉】「心臓の湯」
  - 【含鉄泉】「婦人の湯」
  - 【硫黄泉】「生活習慣病の湯」
  - 【酸性泉】「皮膚病の湯」
  - 【放射能泉】「痛風の湯・万病の湯」
- 温泉の泉質は、このようなイオン名の組み合わせや特殊成分により数十種類もあります。それをすべて覚えるのは大変なのですが、実際には9つの泉質に大別されています。泉質とは、「単純温泉」「塩化物泉」「炭酸水素塩泉」「硫酸塩泉」「二酸化炭素泉」「含鉄泉」「硫黄泉」「酸性泉」「放射能泉」です。
- 一般的に「効能」として紹介しますが、あくまで「適応」というあいまいな部分がある温泉だからこそ、色々な症状が改善されることに期待ができるのです。



福島県郡山市磐梯熱海温泉  
「離れ」の隠れ宿  
オーベルジュ 鈴鐘

〒963-1309 福島県郡山市熱海町熱海5-38

お問い合わせはお気軽に  
**024-994-1555**

お電話でのご予約受付時間 9:00～21:00

【電車】JR「磐梯熱海駅」タクシーで約5分  
【車】磐越道「磐梯熱海IC」より約5分  
東北道「郡山IC」より約20分

すずかね <http://www.suzukane.com>  
オーベルジュ鈴鐘 facebook <https://www.facebook.com/suzukane>

**60歳以上平日限定** ※グループ全員が60歳以上の方に限らせていただきます。  
最上級の客室を特別価格! ※年末年始・GW・お盆は除きます。  
1日1組・お一人様20,000円(税別)

お二人様 **5,000円** 割引  
お一人様 **25,000円(税別)**  
**10%OFF** -22,500円(税別) ※年末年始・GWお盆は除きます。

プラスアルファカード特典  
平日・日曜日は宿泊料金から  
**10%OFF** お一人様25,000円(税別)  
※年末年始・GWお盆は除きます。

開湯800年の歴史ある天然温泉「美人の湯」  
【泉質】単純泉  
単純硫黄水素泉

# 寛ぎの時

内風呂も完備した  
全室離れの贅沢空間

今年も  
福島県大会優勝  
日本一の朝ごはんへ奮闘中!!

2016出展メニュー  
「真剣と松茸の生鍋ごはん」

東北大会優勝の朝ごはん

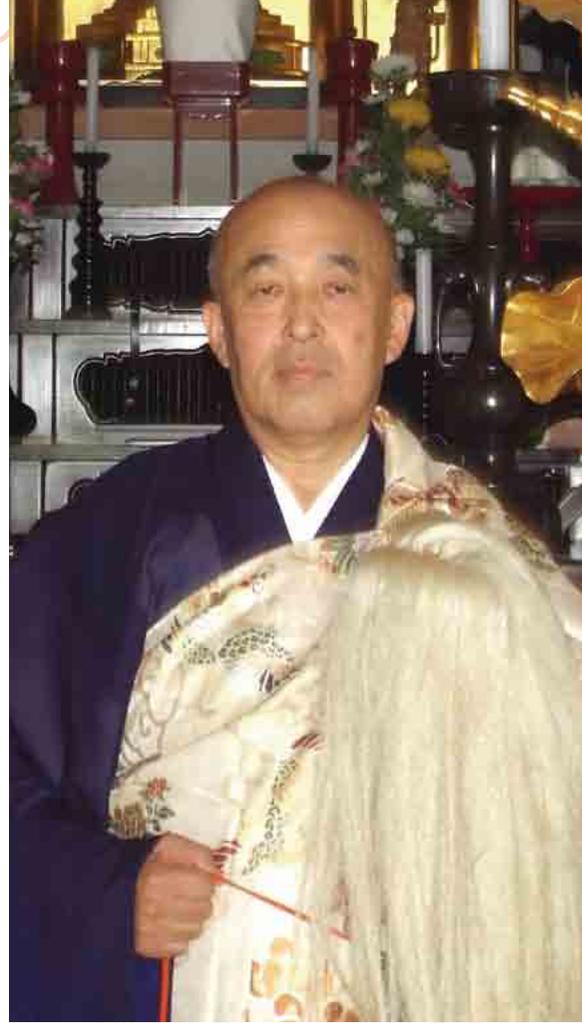
楽天トラベル主催「朝ごはんフェスティバル2015」

# 住職に聞きました 終活の 在り方

## 互助会 共有の必要性

茨城県稲敷郡美浦村  
曹洞宗 永巖寺

住職：秋元 照峰



昨今、葬儀では亡くなった方の希望の葬儀を執り行えない状況を多々お見受けします。それは、故人が思い描いていた自分の葬儀と実際に執り行われる葬儀との違いや、金銭面等の問題が多く考えられます。私は、親または、最愛の方の希望は叶えてあげべきではないだろうか？と考へておられます。分かる範囲で結構ですが、普段何気ない会話の中で、ふと葬儀の話がでる場合があるかと思ひます。そこには、本人の

希望が垣間見えるものです。その希望を叶えられることの二つが「互助会」ではないでしょうか。事前に積立して葬儀の準備が出来ることは素晴らしいことだと思います。互助会とは、昔からの素晴らしい形態をとつており、字のごとくお互いを助け合う精神により作られたと認識しております。ですから、「お互い」家族の中で共有する事が大事です。互助会に加入をしているのであれば、家族の誰かに万が一の事があっても、安心して葬儀社に任せる事が出来ると思ひます。人は、いつ何時死に直面するのかわかりません。元気なうちからしっかりと考え互助会に加入することが大事だと、私は思ひます。

葬儀が終わってから、遺族からこんな話を聞くことがあります。故人が互助会に加入していることを、家族の中で共有していなかったために「慌てて葬儀社探しをしました。とても大変でした。」と後悔されておりました。やはり「互助会加入」は家族の中で共有する事に意義があると思ひます。皆さんに少しでも参考になればと思ひ話をさせて頂きました。

合掌

## 互助会会員様だから

### ご家族へ、伝えておきたい……



### ◆終活でも話題になっている

#### エンディングノートは大切です

実は、葬儀の役割を知っていても…様々なトラブルがございます。そんな時に便利になるのが、「エンディングノート」です。

エンディングノートとは、人生の最後に備えて自身の希望を書き留めておくノートのことです。葬儀・相続等の希望を書き、家族に伝えることで、トラブル回避や家族の負担を減らすことが可能です。

### ◆このような内容が記載できます

- ☑ 入院時や亡くなった後にいつこの希望を残せる
- ☑ 生活する上で必要な情報を家族に記しておく
- ☑ 家族に想いを伝えられる
- ☑ 自身の人生を振り返ることが出来る
- ☑ 資産の「銀行口座・保険・年金・有価証券・その他、会員情報」記載

#### 私のこと (基本情報)

名前・生年月日・血液型・住所・現在、病気・病院名  
出など

#### 自分史

親や兄弟との思い出・学歴・職歴・幼少期～60代の思い出など

#### 親戚・友人 知人リスト

親類関係・友人関係などのリスト

#### ペットについて

基本情報・かかりつけの獣医、ペット保険・飼育上の注意など

#### 私の財産について

預貯金・株式・不動産・有価証券や金融資産・借入金・ローンなど

#### 保険・私的年金

生命保険、損害・傷害保険など加入保険・個人年金、企業年金

#### 介護・告知や延命治療 献体など

介護が必要になった場合・費用・資産管理をお願いしたい人など

#### 葬儀のこと

葬儀の実施について・業者や会場・費用・宗教・宗派・戒名・法名ほか

#### お墓のこと

埋葬方法・墓の場所・費用ほか

#### 携帯電話 会員サービス など

携帯電話・パソコン・プロバイダ・その他各種会員照会など

#### 形見分け 遺品の整理

形見分け・遺品の整理・遺品の個別対応リストなど

#### 遺言書や 依頼相談先

遺言書の有無・遺産分割について・依頼・相談先リストなど

### 書き留めて 遺族の負担を軽減

アルファクラブでは、あんしんノート(当社エンディングノート)をご用意しています。

●ご希望の方は、互助会担当者または、お客様相談窓口  
アルファクラブ東北(株)  
☎023-615-6801まで  
お気軽にお問い合わせください。







## はたち 二十歳のステージへ

お子様・お孫様の成長を願う気持ちは、いつの時代も変わらないものです。輝かしいハタチの記念を美しく、思い出深いものに…。そんな「成人式」の節目を、アルファクラブグループがお手伝いいたします。着付け・メイク・写真撮影などの大切な一日を美しく残します。



よかったね!  
私たちの入っている  
互助会が使えました!!



## 成人式 振袖

### 2018 衣装展示会 ご予約展示会

開催時間 / 10:00~17:00

全地区合同

3/11(土)・12(日)

〈会場〉ベル・ブランシェ山形

〒990-0023 山形市松波4-10-5  
TEL.023-625-1165

※予約制のため、お電話にてお申し込みください。

2019年に成人式を迎えられる方!  
見学OK!!

### きずな12コース

一式 **12** (税別) 万円 月掛金 1,000円×120回

- |  |   |
|--|---|
| <p>晴れ着一揃え<br/>中振袖/帯/<br/>長襦袢/帯揚/帯締</p> | <p>ヘアメイク<br/>ヘアメイク一式<br/>記念写真<br/>カラー写真六ツ切/<br/>2ポーズ2セット(台紙付)</p> |
|--|---|

※ご利用時に別途消費税を頂きます。

早めの  
お申し込みが  
おすすめ!!  
春婚シーズンはお申込み多く、  
定数をオーバーすることがあります。

HAPPY 満開!

## 大人気! 春婚

New year を  
ステキに飾りましょ♪

今の時期からお申し込み頂けると、春婚が叶いやすくなるのでお近くのベルヴィグループ各  
式場へお問い合わせください。

来春の結婚式は  
今が決めどき♥

### 料理

旬の素材をふんだんに使ったおいしい料理やデザートでゲストに喜んでもらおう。引出物やプチギフトは、季節を感じさせるものを選んだり、春のイベントをモチーフにしても。

### 会場装飾

会場を春の花でいっぱいにしたり、かわいいパステルカラーに彩ったり。季節の花や新緑をバックにしたロケーション撮影は、そのときしか撮れないすてきな写真が残せる。

### ドレス

お色直しのドレスは春らしいカラーや花柄を選んだり、メイクも明るいピンク系に。ブーケはもちろん季節の花や淡い色で、かわいらしくコーディネート。

## 春婚 おすすめ式場



Wedding Sanctuary  
BELLE BRANCHER

ウエディング サンクチュアリー  
ベル・ブランシェ山形  
☎023-625-1165  
山形市松波4-10-5

ベル・ブランシェ山形



Belle Cchette  
WEDDING & RESTAURANT  
ウエディング レストラン  
ベルカシェット  
☎0120-23-8765  
山形市みはらしの丘1-4-1

ベルカシェット



Belle Brancher  
TENDO

ウエディンググレース  
ベル・ブランシェ天童  
☎023-651-8765  
天童市鍛ノ町2丁目3-80

ベル・ブランシェ天童

# 豆乳鍋

ゆば・鍋・豆腐と  
3度美味しい鍋



## 材料【2人分】

- 豆乳1000cc
- かつおだし400cc ●秋鮭4切(500g) ●白菜1/4個 ●葱1本~2本 ●水菜1束 ●きのご各種 ●わさび ●醤油 ●レモン汁1/2分

## 作り方

- ①鮭は皮を取り、熱湯を掛け湯引きします。  
※臭みが取れます。
- ②鮭を一口大にカットします。
- ③白菜は、葉元の白い所は薄くスライス、葉はザクザクにカットし、水菜は5センチくらいにカットします。



## 1 まずは引き上げ湯葉



表面に膜が張るまで時間が掛かります  
じっくり弱火で待ちましょ

土鍋に半分の豆乳を入れ、中火で始まり沸騰直前に弱火にします。表面に膜が張ったら箸ですくい上げ、わさび醤油などで食べます。

## 2 続いて鍋



先程の鍋にかつおだしを入れ、中火で煮立てて具材を入れて行きます。煮えてきた物から取分け、ポン酢やおろしタレなどで食べます。

## 3 最後に豆腐



お好みで塩やポン酢などで

先程の鍋の具材を全て食べ、そこに残りの豆乳を足し、レモン汁を加え、軽く混ぜて蓋をし煮立ったら火を止め、しばらくするとモロモロと固まってくるので、その部分を網しやくしですくいます。

人生の節目となる日を  
成庵の美味しい料理で…。

お食初膳の一例  
5,000円(税別) ※第16回月例牛枝肉共進会において、名誉牛を購入証明書をいただきました。

なごみ一亭  
成庵  
福島県郡山市深沢二丁目1-7  
TEL.024(932)0753  
http://www.seian-co.jp/

営業時間  
ランチ/午前11時30分~午後3時  
ディナー/午後5時30分~午後10時(日・祝日、午後9時まで)  
休業日/水曜日

プラスアルファカード特典  
【ランチタイム】ソフトドリンクサービス  
【ディナータイム】1ドリンクサービス  
入店時ご提示で

慶事の集い・御法事承ります

誰でも出来る!!

# 「鍋」

その前にとっても便利な  
「みぞれタレ」を準備!!

# みぞれタレ

# 旬の簡単レシピ

なごみ一亭  
成庵  
料理長監修

## 材料【4人分】

- 大根おろし1/3
- 万能ねぎ1/2 ●長葱1本
- 一味唐辛子 ●ポン酢300cc

ポイント  
みぞれタレは、ちり鍋やしゃぶしゃぶなど、いろいろと使えるタレです。



## 作り方

大根おろしを作り、クッキングペーパーをざるに敷き、水分を搾ります。搾った大根おろしに一味唐辛子を入れ、お好み辛さに(紅葉おろしになります)

万能ねぎ・長葱を小口切りにしておきます。

ボールに、紅葉おろし・万能ねぎ・長葱を入れ、ポン酢を入れて、みぞれタレにします。

## 材料【4人分】

- 豚ローススライス(薄切り)パラスライスでも良い300g ●白菜1/4 ●春菊1/2 ●長葱2~3本 ●しめじ1束 ●えのき1束 ●しいたけ1P ●豆腐1丁 ●葛きり50g ●かつおだし1000cc ●薄口しょうゆ100cc ●みりん100cc



# 豚ロースのみぞれ鍋

## 作り方

- ①白菜・春菊・葱・しめじ・えのき・しいたけ・豆腐をカットします。
- ②葛きり水戻しをしておきます。
- ③大根は皮を剥き、鬼おろしで粗くおろします。無ければ荒目におろします。
- ④(鍋スープ)かつおだし10対薄口醤油1杯で合わせます。
- ⑤土鍋に野菜・材料を入れ、豚スライスを入れ、鍋スープを入れ、おろしを上のにせ火に掛け完成。

お好みで「おろしタレ」で食べるのも良いです。





内覧会のお問い合わせは  
☎023-615-6801

# さがみ典礼

すべて展示されていますので、  
お葬儀の全てをお分かり  
いただけます!!

# 内覧会

内覧会に  
ご参加頂いた  
会員様には  
プラスアルファカード  
300ポイント  
プレゼント!

※2年間のポイント有効期限後は、  
失効になりますのでご注意ください。

地区	10月	11月	12月
山形	15日(土)・16日(日) ファミリー斎場 山形西	19日(土)・20日(日) ファミリー斎場 山形	10日(土)・11日(日) ファミリー斎場 山形
東根	14日(金)・15日(土) ファミリー斎場 寒河江	5日(土)~9日(水) かほくべに花プラザ・オープン内覧会	10日(土)・11日(日) ファミリー斎場 天童

この機会に、ぜひお気軽にお越しください。  
お葬儀のすべてがわかります!!

## 内覧会の流れ



## 「山形渋谷会館」と「かほくべに花プラザ」の2会館が加わり、18会館になります。



アルファクラブグループ  
さがみ典礼

◆2016年・11月オープン予定  
かほくべに花プラザ

〒999-3511 西村山郡河北町谷地字月山堂160-2  
かほくべに花プラザ準備室  
(ファミリーホールかほく内) ☎0237-71-1194



地域の皆様に愛される多目的  
施設をオープンさせて頂く運  
びとなりました。それぞれの  
使い方・アイデアで、この「か  
ほくべに花プラザ」を大きく育  
てていただければ幸いです。

◆来年リニューアル予定  
山形渋谷会館



御棺●霊台車●霊柩車●御棺用  
布団●枕飾り●ドライアイス●諸  
手続き●喪主マニヤ●特別経帷  
子●納棺準備●お手芸●司会進  
行●葬儀ファイル●ローソク●線  
香●お写真●会葬礼状●照明放  
送設備●受付用具●焼香用具●  
故人名看板●記憶用具●喪章リポ  
ンセット●通夜●葬儀準備●骨置  
式●火葬場接待サービス●埋葬  
小物●後飾り祭壇●花環●壇上  
花●仏菓子●果物●送り花●六  
文銭地蔵●花瓶対●造花額など

故人様を送り出すための  
葬具一式が揃っております。

会員様だからできる  
思い通りの  
納得のお葬式

## 会員様のご契約内容の 再確認訪問を行っております!

アルファクラブ東北(株) ☎023-615-6801  
【受付時間】月曜～土曜 9:00～17:00 ※日曜・祝日は対応しておりません  
総勢136名の終活カウンセラー・グリーンケア資格者多数!!  
心よりお客様をお待ちしております。

相続についてもこの機会に!!

## 葬儀費用の簡単な比較



お得になった分は法事や仏壇購入等の費用へ回す事ができます

# 知っている安心 健康コラム



一般財団法人 脳神経疾患研究所  
 附属 総合南東北病院  
 消化器センター長・消化器内科  
**西野 徳之 先生**  
 〒963-8563 福島県郡山市八山田七丁目115  
 TEL: 024-934-5322(代表)  
 URL <http://www.minamitohoku.or.jp>

## 本当は怖い便秘の話

### ■ たかが「便秘」とあなごるなかれ 放置すると緊急手術、がん発見も

「便秘は辛いけど病院に行くのはちょっと」。たかが便秘で医療機関に受診なんて大げさ、という方もいるでしょうが、便秘を甘く見ると大変なことになるかねません。

「便秘については、テレビやインターネットでも取り上げられ、原因や解消法、さらに腸内細菌、サプリメントなど様々な情報が、情報過多の様相を呈しています。

便秘って何ででしょう。便秘の定義として日本内科学会は「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」、または日本消化器学会は「排便が数日に1回程度に減少、排便間隔が不規則で便の水分含有量が低下している状態(硬便)を指すが、明確な定義はない。個人差が大きい」としています。

国際消化器病学会は①過去6か月間のうち3か月以上症状がある②排便4回に1回は特定基準に合致(特定基準:いきみ、硬便、残便感、直腸肛門の閉塞感・詰まった感じ、排便や骨盤外圧迫など排便促進の対応、排便回数が週3回未満:など2項目以上)③IBS(過敏性腸症候群)の診断基準を満たさない④緩下剤なしで軟便になることはない。あつても稀:としています。これらRome IIIの機能性便秘診断基準が医師の診断用として日本でも使われるようになりましたが、細かすぎます。便秘って実はあまいで怖い病気なんです。症例から便秘の実態を見てみましょう。

見と理由は、まず便やガスの偏移や腸管の異常な拡張が分かります。結腸がんの前兆や便がびつりと腸に詰まっている自覚のない「隠れ便秘」、毎日便が出るといつてもポロポロうんちの「鑄型便秘」、さらに週に1~2回しか便通がない人の白くなっている「糞石」も見つかります。

救急車で運ばれた50代の男性は2日前から排便がなく腹痛。「便秘」というが初診時のX線で便に空気が溜まっていたのに2日後の再診時には「硬握り」状態で詰まっており、実は「結腸がん」でした。4か月前から慢性下痢が続く60代の女性。腹部X線では便秘と診断できるものの精査の結果、逆説的下痢と呼ぶが、直腸がんが隠れていました。

排便に必要な要素は便意、腹筋(いきみ)、食べ物、腸内細菌、水分摂取などです。便を柔らかくするため「水分をよく摂りましょう」というが、水分を摂っても吸収され、尿となるだけであまり効果がありません。ただ朝起きた時に飲むのは便意に役立ちます。

便秘の症状には、便が出にくい、腹痛、胃痛、背部痛(上行・下行結腸)、腹部不快感などいろいろありますが、問診や腹部触診、打診などに加えて腹部単純X線撮影することが重要です。胃炎と診断の30代女性が腹部単純X線から便の停滞が疑われ、CTを撮ったところ胃が空っぽなのに小腸に水が溜まり便秘による小腸閉塞で「糞詰まり」が分かりました。X線を撮っていないければこの症例は診断できませんでした。CTをうまく使う必要がある例です。

### プリストル便形状スケール



引用: ユニチャーム 排泄ケアナビ プリストルスケールによる便の性状分類 亀田総合病院 神山剛一 先生

便秘の診断は意外と難しいです。便秘の自覚症状がある日本人は、若年層では女性が多く、加齢に伴い男女とも増えます。便を押し出す腸の力が弱まっているからです。私たちは便への水分浸透や刺激性下痢など作用機序に沿って治療薬を処方したり、二次性便秘を考慮して対応しています。放っておくのは良くない。とにかく便を出してやるのが大切です。

繰り返しになりますが、便秘の診断には腹部単純X線が役立ちます。被曝も少なく保険もOK。自覚のない隠れ便秘、腹の中が便だらけの鑄型便秘、大腸がんが見つかったりします。「腹が痛い」は便秘かもしれない。腹がきれいかどうか腹部X線撮影をしてみてください。最後に白っぽいウンチはいけません。胆汁がでていない証。黄疸かもしれません。

### ■ ぜひ腹部単純X線撮影を 「糞詰まり」解消が最も大切

便秘の概念は、排便回数の減少など頻度、強くないまないと便が出ない、排便困難感、残便感などが三大症状です。腸は筋肉でできていますが、年齢とともに緩んで絞り出す力が弱くなります。食物繊維を摂ったり、排便や流腸などで便通を整えてやるのが大切。客観的診断が必要なんです。そのために私は腹部単純X線を使って調べます。「毎日便通がある」人もX線で見ると排便が多いです。立派な便秘です。画像で確認すべき所

### 便秘の概念



80代の女性が汎発性腹膜炎を起こし救急車で運ばれ2時心肺停止。CT検査で腸が破れ空気が漏れている疑いがあり緊急手術しました。その結果S状結腸が直径5cm大に拡張して破れ、硬い糞塊が小骨盤腔内に漏れていました。がんでもなく、便秘による宿便性穿孔が原因でした。こうした「便秘で手術」は年に4~5例あります。

定量化・定性化が困難な指標の集集体  
 監修: 公立黒川病院 管理者 / 東北大学 名誉教授 本郷道夫 先生

福島県郡山市磐梯熱海温泉  
 「隠れ」の隠れ宿  
 オーベルジュ **鈴鐘**  
 〒963-1309 福島県郡山市熱海町熱海5-38

お問い合わせはお気軽に  
**024-994-1555**  
 お電話でのご予約受付時間 9:00~21:00

facebook **検索**  
<https://www.facebook.com/suzukane>

【電車】JR「磐梯熱海駅」タクシーで約5分  
 【車】磐城道「磐梯熱海IC」より約5分  
 東北道「郡山IC」より約20分

すずかね **検索**  
<http://www.suzukane.com>

アルカリ性の単純温泉で、  
 肌触りが良く透明。  
 美肌効果があるとされ、  
 火傷や外傷、皮膚病にも  
 良いと言われています。

**プラスアルファカード特典**  
 平日・日曜日は  
 宿泊料金から  
**10%OFF**  
 お一人様 25,000円(税別)  
 -22,500円(税別)  
 ※年末年始・GW  
 お盆は除きます。

お二人様 **5,000円**  
 割引

予約時  
 で発行

開湯800年の歴史を持つ  
**福島県・磐梯熱海の湯**

写真はイメージです

# 2 ワンコイン de クーポン

## 500円のワンコインで 使える便利でお得な クーポン!!

プラスアルファカード会員様には、アルファクラブ提携店様がご提供するお得な「ワンコインdeクーポン」も本誌同封にてお届けしております。ランチやディナー、スイーツなどのお食事から、リラクゼーションや美容など、様々なお店でワンコインの特別サービスが受けられます。

プラスアルファカード

### 提携加盟店 大募集中!!

ワンコインクーポンも  
大募集中!!

## 使うほどに得をする!

# プラスアルファカードの 『魅力』を簡単解析!!



## 互助会に入会している事 ご家族の方はご存知ですか?

以外にご家族の方が知らなかったとお話をお聞きします。この機会に、特典満載の互助会の利便性を、ぜひお伝えください。冠婚葬祭は、すべてアルファクラブグループで完結します!!活用しないのは、とてももったいないですよ!!

## おサイフの中には、 プラスアルファカードを いつも携帯しましょ♪

いつでもおサイフに入れておけば、冠婚葬祭時は、ポイントが貯まり、当社提携加盟店でのカードご提示でお得なサービスが受けられます。忘れない為にも、おサイフの中に入れておけば、とても便利に利用できます。また、ご家族様にもお伝えください。

# 3 貯まる!ポイント!

## 貯まったポイント ステキなギフトと交換!

プラスアルファカードは、アルファクラブグループの施設や会館のサービスご利用やイベントにご参加いただく毎に、カードにポイントが付与されます。ポイントが2,000ポイント以上になると、ポイントごとに交換できる多数商品を用意する豪華カタログギフトの商品と交換することができます。

当社施設で後婚の紹介で <b>10,000</b> ポイント プレゼント!	新規入会の方 ご紹介で <b>3,000</b> ポイント プレゼント!	供物などの お支払時に <b>300</b> ポイント プレゼント!	互助会に 新規ご加入で <b>500</b> ポイント プレゼント!
当社施設の 法事利用で <b>3,000</b> ポイント プレゼント!	興運堂にて 墓石をご購入で <b>3,000</b> ポイント プレゼント!	興運堂にて 位牌をご購入で <b>2,000</b> ポイント プレゼント!	興運堂にて 位牌をご購入で <b>500</b> ポイント プレゼント!
婚礼・葬祭後 互助会へ再入会 <b>2,000</b> ポイント プレゼント!	婚礼・葬祭後 互助会へ再入会 <b>500</b> ポイント プレゼント!		



写真はイメージです

## ポイント照会のご案内

プラスアルファカードのポイントの照会は、ホームページ及び、お客様相談窓口にてご確認ください。

プラスアルファカード

<http://www.plusalphacard.jp>

- プラスアルファカード専用サイト
- ポイントの貯め方・使い方
- ポイントを貯める・使うポイントを確認する
- ポイントを確認する  
必要事項入力
- 保有ポイント  
カタログと交換する
- カタログギフトを  
注文(必要事項入力)

プラスアルファカードの累積ポイントは、付与月より2年間の有効となります。2年が過ぎますと対象ポイントは失効となりますのでご注意ください。ご不明点がございましたら、お問い合わせください。

- お客様相談窓口/アルファクラブ東北 TEL.023-615-6801
- 受付時間/月曜～土曜 9:00～17:00(日曜・祝日を除く)

# 1 提携加盟店で お得なサービス!!

## カードを提示するだけで お得なサービスが受けられる!

アルファクラブには、生活のお役に立つ、様々なジャンルの提携加盟店があります。プラスアルファカード会員様は、提携加盟店でカードを提示するだけで、お得なサービスを受けることができます。どのような加盟店があるかは、当社の加盟店ガイドまたは、プラスアルファカードのホームページをご覧ください。

プラスアルファカード提携店一覧は、  
ガイドブックまたは専用サイトにて!!  
こちらからアクセス!!

<http://www.plusalphacard.jp/member/list>



## ふたご座

5月21日～6月21日

運命の扉が開くときが来ました。やってみたいことがあるのがまなしてきて、人と争いたくなくて自分らしさを封印してきた…。そんなあなたに、遂にチャンスが訪れます。

## おとめ座

8月23日～9月22日

大変だったお役目から晴れて解放されます。仕事でポジションを得たり、開いたプロジェクトを軌道に乗せたりと、得るものは大きかったはず。ホッと肩の荷を降ろすと共に、これを自信に変えていきましょう!

## いて座

11月23日～12月23日

ご褒美のように社交運が激アップ!活動範囲も広がり、憧れていたネットワークと遂に繋がれる人も。今までコツコツと頑張ってきたことに仲間ができた、ナイスな援護射撃を得られそう。

## うお座

2月19日～3月20日

持ち前の感受性とインスピレーションがさらにアップします。淡々としたルーティンワークに疑問を抱き、自分が本当にやりたいものはなんなのか考えるようになりそうです。

## おうし座

4月20日～5月20日

職場や学校など、あなたを取り巻く環境が改善されるとき。オフィスがリニューアルしたり、苦手だった人物が異動になったりと、日常の風通しがよくなりそうです。習い事へのチャレンジはGOOD。

## しし座

7月23日～8月22日

趣味や特技に集中してみることはおすすめ。コンクールへの参加でチャンスをつかむ人も。旅行運も上々。旅先で才能開花のヒントをゲットするチャンスあり!全方位的にあなたがバージョンアップします。

## さそり座

10月24日～11月22日

困っている人のために力になりたいと思ったり、相手の心の闇を思いやりそとくばってあげたりと、持ち前の洞察力と慈愛に磨きがかかりそう。ボランティアやチャリティ活動への参加は開運に。

## みずがめ座

1月20日～2月18日

夢の実現に向けて、大きな一歩を踏み出す運。憧れの職業がある人は、具体的にアクションを起こしましょう。挑戦することすべてGOOD。運命の歯車が合う今なら、少々困難な夢も叶う可能性が。

## おひつじ座

3月21日～4月19日

心に決めた目標がいよいよ達成のときを迎えます。ひとりでの戦うのではなく、仲間と力を合わせることで勝率が倍に中には気の合わないメンバーもいるけれど、そこをどう調整していくかが課題になりそう。

## かに座

6月22日～7月22日

あなたのテーマは「家」。家族との関係は順調ですか?何故か反発したり、些細なすれ違いで気持ちを閉ざしてしまうことも少なくありません。素直に感謝すると開運に。

## てんびん座

9月23日～10月23日

自己改革のチャンスです。「これをやてみたならどうなるんだろう」「海外で暮らしてみたいなあ」など、今まで絵空事としてイメージしていたことが遂に実現できるかもしれません。

## やぎ座

12月24日～1月19日

職場や学校で、大切なお役目を言いかりそう。現場のまとめ役だったり、大きなプロジェクトの一員になるなど、あなた的にはけっこうな重責。これがひとつの転機となるかもしれません。

# 2016 12星座占い

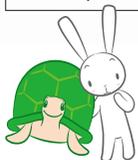
10月・11月・12月

## クイズで素敵な賞品を当てよう!

【読者プレゼント】前回のクイズと正解は、●Q1・結婚式当日、受付でお祝いのプレゼントを渡してもよい。(×)●Q2・「引き出物」とは結婚式の披露宴で最後に受け取るお土産のことで、パーティーや法要などの仏事の場合は引き出物とは言わない。(×)●Q3・お盆は「盂蘭盆会(うらぼんえ)」ともいい、由来はサンスクリット語の「ウランバナ」である。(○)になります。尚、当選者はアルファクラブグループのホームページに掲載します。

キリトリ線

お名前	血液型
ご住所	
生年月日 年 月 日	緊急連絡先 ☎ ( )



アルファクラブ東北(株)さがみ典礼  
☎ 0120(1194)04

※大事に保管してご利用ください。

キリトリ線

## 今回賞品 銀座千疋屋 銀座フルーツサンド



※マスカット&レーズン・いちごサンド・柚子サンド

別紙同封専用  
ハガキで、なんと  
50名様に当たる!

点線に沿って切り取ってください。  
免許証・カード等と一緒に保管し、ご利用下さい。

左記の「あんしん便利カード」を、万一場合のために、お名前・住所・電話番号・血液型など記載し、常時携帯されてると便利です。

# 間違い探し de プレゼント!!

下の写真をよ〜く見比べると、  
変わった所が**2つ**あります。  
その**2つ**を見つけた正解者の中から  
抽選で素敵なプレゼントをご用意!!

写真:ハルヴィ郡山館(福島)



## 間違い探しプレゼント応募方法

同じように見えますが、2つの間違いがある2つの写真。右の写真の2つの間違い部分の縦のローマ字と横の番号の組み合わせブロックを、官製ハガキ(注:同封のハガキは使用できません)に記載(2ヶ所)、氏名・年齢・住所・電話番号・会員番号またはカード番号・式場名を明記の上、下記の応募先に送ってください。



抽選で5組10名様(カップル限定)  
紋付または、  
白無垢、1着  
レンタルプレゼント!

※正解者の中から抽選で5組10名様(カップル限定)に最寄りの結婚式場にて、紋付または、白無垢、1着レンタルプレゼントいたします!!  
※当選のご連絡をもって発表にかえさせていただきます。

応募先

総合窓口: アルファクラブ株式会社 宛  
〒963-8861 福島県郡山市鶴見坦2-4-5

【応募締切】10月31日到着分