

## 「雨が降りそうだったら傘を」

税理士・司法書士  
石原 知二

出かける時、雨が降っていたら当然傘をさします。でも、今は降っていないけど午後から雨になるかもしれない時はどうしますか？

例えば、雨が降る確率が50%だとした場合の選択肢が3つあるとします。

- 一つ目は、出かけることを中止する
- 二つ目は、傘を持たないで出かける
- 三つ目は、傘を持って出かける

一つ目を選んだ場合、雨に降られるリスクは回避できますが、何らかのチャンス逃すことになるかもしれません。

二つ目を選んだ場合、雨が降らなければ結果オーライです。逆に雨が降ればリスクが現実のものになります。

でも、この場合の結果オーライは八かのもので、またリスクの現実化は、事前になすべきことをなさなかったがゆえの結果です。

三つ目を選んだ場合は、雨に濡れる確率を小さくすることができます。

ビジネスは、このように単純ではありませんが、リスクとチャンスに対する考え方の基本となり得るのではないのでしょうか。リスクは行動しない理由にはならず、いかに小さくするかの記事として捉えるべきです。

チャンスは、行動でしか実現できません。



# すずかぜ新聞

第135号

税理士法人すずかぜ  
〒937-0068  
魚津市本新町27-17  
TEL 0765(24)2210  
FAX 0765(24)2995

令和4年  
7月号

額紫陽花



花言葉：「謙虚」

## 気になる話題

個人が行う「寄附」といえば、「ふるさと納税」を思い浮かべる方は多いのではないのでしょうか。総務省の推計によると、令和3年度課税における「ふるさと納税」に係る控除適用者数は、全国で552.4万人。前年度の413.6万人より約138万人増加しました。

ふるさと納税は、個人だけでなく企業版も用意されています。

企業版ふるさと納税は、正式名称を「地方創生応援税制」といい、国が認定した地方公共団体の地方創生の取り組みに対し、企業が寄付を行った場合に、法人関係税から税額控除する制度です。制度は2016年に創設され、その後2020年4月の税制改正により、寄付額の最大約6割であった税額軽減が、約9割に増加し、企業の実質負担が1割まで圧縮されました。大幅な税制改正で関心が高まり、令和2年度と前年度と比較すると、寄付金額は約3.3倍の110億円、寄付件数は約1.7倍の2249件と活用する企業が大きく増加しています。

企業版ふるさと納税は経済的な見返りは禁止されているため、返戻品はありませんが、寄付による社会貢献を通じた法人のイメージアップや知名度の向上、自治体とより円滑な関係を築けるといったメリットが考えられます。企業版ふるさと納税の活用もご検討ください。

宮津

日本にもともとあった紫陽花は藍色のガクアジサイでした。あじさいは、「あづさ牛(あぢさ牛)」からきています。「あづ(あぢ)」は集まるさまを意味し、特に小さいものが集まることを表す語です。「さ牛」は「真藍(さあい)」の約、もしくは接頭語の「さ」と「藍(あい)」の約で、青い小花が集まって咲くことから、この名前が付けられました。

## スタッフ紹介

こんにちは！

6月1日に入社しました 倉沢 藍(くらさわ あい)です。

休日は、会計士の資格を取得するため、勉強にほとんど時間を使っていますが、空いた時間があれば、運動をしたり、友達と買い物やカフェに行ったりしています。

最近カレーにはまっていて、県内各地のカレー屋さんを巡っています。まだ、行ったことがないお店がたくさんあるので、コロナが収束したら県内に限らず全国各地のカレーを食べに行きたいです。

前職では経理をやっていましたが、税理士法人の業務は未経験なことばかりなので、すずかぜの皆さんの仕事のスキルや人柄の良さを見習い、少しでも早く社内やお客様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願ひいたします。

# 見逃せない！？ いびきの原因とその対策

いびきで悩む人は、意外に多いものです。いびきの原因はさまざまですが、大きな病気が潜んでいることもあります。今回はいびきの原因・対策についてまとめました。

## いびきをかきやすいのは、どんな人？

肥満ぎみの人や首が太い人は気道が狭く、いびきをかきやすくなります。顎が小さい人、中高年の方々も、気道を広く保つ力が弱くなり、いびきが出やすくなります。女性の場合、女性ホルモンが減少する45歳以降くらいから、いびきをかく人が増えます。

## いびきのタイプは2つ

いびきは睡眠中に狭くなった気道に空気が通るとき、まわりの粘膜が振動して出る音です。

鼻づまり、疲労、飲酒、風邪などによる「**散発性いびき**」は、原因を取り除けば解消するため心配ありません。

他方、就寝時にいつもかいている「**習慣性いびき**」は、単純いびきと睡眠時無呼吸症候群（SAS）等に分けられます。単純いびきはしっかり眠れていれば問題ありません。しかし、**睡眠時無呼吸症候群（SAS）**の場合は、病気の初期症状である可能性が高く、注意が必要です。

### 要注意！ いびきと関わり深い病気

突然のいびき、いびきが大きい、いびきのペースが速いなどの症状は、病気のサインということも…。

- 睡眠時無呼吸症候群（SAS）  
睡眠時に無呼吸と低呼吸が繰り返される病気。眠りが浅く、日中の強い眠気や疲労感を伴います。
- 脳梗塞  
脳の異常により舌まわりの筋肉が緩み、いびきの原因に。症状によってはすぐの診断を要します。
- 甲状腺機能の低下  
甲状腺機能の低下によって舌が大きくなることで、気道が狭くなり、いびきをかきやすくなります。

## いびき改善のために、今日からできること

### その1 肥満を解消しよう

運動不足や食べ過ぎなどに注意し、日頃からダイエットを心がけ、標準体型を維持するようにしましょう。

### その2 生活習慣を見直そう

いびきの原因となるお酒やタバコ、疲労など、生活習慣を見直し、健康的な暮らしを心がけましょう。

### その3 寝坊を改善しよう

いびきは、気道が狭くなることで起こります。仰向け寝よりも、うつぶせ寝や横向き寝がオススメです。

また、横向き寝がしやすい抱き枕、鼻孔を拡張するテープ、歯科や耳鼻咽喉科などで購入できるマウスピースなどのいびき対策グッズもあります。高すぎる枕は気道が圧迫され、いびきにつながります。寝具専門店などで自分の高さに合った枕を選んでもらうと改善が期待できます。原因にあわせた対策を行い、健康の基礎となる質の良い睡眠を手に入れましょう。

