

輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No.127 Spring.2017

Healthy Salon

人としての
魅力がにじみ出る
そんな女優になりたい

鶴田真由さん

医療&健康

お役立ちガイド

市販薬も控除対象に
「セルフメディケーション税制」が
スタート

ヘルチェック解体新書[1]

全身のコントロール役
「自律神経」

ヘルチェック information

新宿・池袋に
3つの健診センター



人としての 魅力がにじみ出る そんな女優になりたい

10代でデビューし、ドラマやCMで活躍した20代。華やかに見えるその裏では、生き方に迷い、もがき苦しんだこともあったそうです。そんな鶴田真由さんを変えたのは、人との出会い、そして旅の存在。たおやかに語る鶴田さんの「これまでの道のりと、思い描くこれから」に迫りました。

由 さん

大学在学中に出演したCMで世の話題をさらい、一躍話題の人に。以来、数々のテレビドラマに出演し、テレビドラマに欠かせない一人として、女優の道を歩み始めた。だが、子供の頃を振り返ると、意外にも芸能界、ましてや女優に憧れたことは一度もなかったという。

女優になるなんて、夢にも思っ
てなかったんです。ただ、幼い頃
から、本番には強かったみたい。
ピアノの発表会など舞台上立つ時
緊張を楽しいと思えるタイプでし
たから。芸能界に入ったきっかけ
は、偶然です。学生時代、従兄に
頼まれてエキストラとしてテレビ
CMに出演したんです。1日限り
のアルバイトのつもりでしたが、
それをきっかけに今の芸能事務所
の社長に出会って、スカウトされ
たんです。社長が従兄と知り合い
だったこともあり、「若いうちに、
プロのカメラマンに写真を撮って
もらうのもいい経験だね」といつ
た感じで両親も私も、そのままア
ルバイトをするような軽い気持ち
でしたね。

風向きが変わったのは、大学4
年生の時。出演した石油会社の
CMが注目を集め、それを機に当
時全盛期だったテレビドラマ
に出演するようになりました。石
田ひかりさん主演のドラマ『悪女
(わる)』で比較的大きな役をいた

だいてからは、1作を撮り終われ
ば、また次の作品にというサイク
ルに。ほとんど休みがないほど忙
しかったけれど、現場は物づくり
独特の活気があってエネルギーが
満ちている。その刺激的な空気が、
すごく好きでした。

焦燥感に悩んだ若き日々を 救った初めての一人旅

次第に主要な役に抜擢される機
会が増え、「月曜9時のあの枠に」
「金曜10時のこの枠に」という夢が
叶った20代後半。順調な女優活動
とは裏腹に、「芝居とは何か」「女
優として何がしたいのか」という
疑問が芽生え、焦燥感を覚えるよ
うに。だが「もがいていた」その時
期、後の活躍の布石となるような
旅との出会いに恵まれた。

今から思えば、自分の足できち
んと立っていない不安を感じてい
たのだと思います。はたから見ら
れ、女優として順風満帆に過ごし
ているように見えたかもしれない
けれど、心の中ではいつも悶々と
していました。

この状況をなんとか変えたい。
そう思った私はインドやネパール
をよく旅していた知り合いの女性
に、「次に旅行に行く時に私も連
れて行ってほしい」と頼んだん
です。すると彼女はこう言ったん
です。「今だと思えば、今行動し
なさい。私を待っていてはいけな

女優

真田 鶴

Healthy
Salon

い」と。その言葉に背中を押され
るようになって旅立ったのが屋久島
生まれで初めての一人旅です。こ
の旅はとても印象的でした。やり
たいと思った今、行動することで、
こんなにもいろんなことが起こる
んだと、巡り合わせの不思議さを
実感しました。

旅先では面白い出会いがたくさん
ありました。その一人が、たま
たま同じ民宿に泊まっていた奄美
大島の旅館の女将さん。きつと私
が何かに悩んでいると感じ取られ
たのでしょうか。一緒に行動しよ
うと誘ってくれたんです。ラン園を
見にいった時、園の方がこんな話
をされました。「皆さん本土にラ
ンをもつて帰られるけど、結局ダ
メにしてしまうんです。すると
女将さんは、「どんなに美しい花
も、咲く場所を間違えると咲かな
いのね」と意味ありげな表情で私
に言うので、思わずその通りだ
と、うなずいてしまいました。そ
の後も次々と不思議な体験があり
ました。女将さんと過ごした日は、
三蔵法師と旅しているような気づ
きのある1日でした(笑)。

屋久島ならではの森歩きも印象
深かったです。草の根の姿、切り
株から生える芽……、植物が織り
なす文様を目にして、生命のリズ
ムに触れたような気がしました。
そんなことを感じながら民宿の露
天風呂に浸かると、目の前の景色

がまるで霧に映写された映像のよ
うに見えたのです。その瞬間、「あ
あ、表現の源は自然の摂理の中
にあるんだな」と腑に落ちました。
私はずっと答えを求めてきた物づ
くりの在り方をおぼろげながらつ
かむことができたんです。それか
らです、旅に夢中になったのは。

巨匠、蛭川幸雄さんとの 出会いが女優の転機に

屋久島への旅から数年後、故・
蛭川幸雄さんの演出の作品で初舞
台に挑んだ。この挑戦もまた、女
優人生に大きな変化をもたらした。
それまで、周囲とのコミュニケーション
に息苦しさを感じていた鶴
田さんは、蛭川さんの下で水を得
た魚のように物づくりの世界に没
頭する楽しさを味わった。

悩み多かったあの頃、いつも言
葉が相手に通じないというジレン
マを抱えていました。例えば、台
本を読んでいて、なぜこんな心情
になるのかどうしても理解できず、
それを伝えようとしても理解して
もらえない。私もまだ若いからと
んがっているし、きちんと相手を
説得する言葉ももっていない。ど
もどかしい思いをしたり、生意気
に映っているんだろうなと落ち込
んだり。そんなことの繰り返し。
でも、蛭川さんに会った時に、私
の疑問や不安を分かってくれた人
がいるんだとホッとしたのを覚え

ています。

蜷川さんの芝居は、妥協が一切ありません。公演を終えた時にはもぬけの殻のような状態で、1つの作品に向き合った達成感をこれでもか、というほど味わいましたね。蜷川さんから学んだのは、手を抜かないこと。常に真剣勝負で生きて、物をつくることは決して楽しいばかりじゃない。苦しいし、しんどい。でも、それ以上の喜びがあるから乗り越えられる。延々と本物を求め続ける姿勢や覚悟を教えてくださいました。

ありのままの思いで旅のナビゲーターとして活躍

旅、そして人との出会いを通じ、女優としてはもちろん一人の女性としても自立心を養った。そんな30代を経て、現在は映画やドラマに出演する一方、旅番組やドキュメンタリー番組でも活躍。これまで訪れた国は40カ国以上。その多くが人里離れた辺境だ。

なんでそこまでして僻地に行くんだろう。そう思われるかもしれないね。でも、それぐらい文明のないところに行かなければ触れたいものが残っていないんです。私、「自分の中に眠る細胞を起こしたい！」という願望が強くて(笑)。便利な都会暮らしでは、生きるための本能や細胞も眠ったままになってしまふ。それらを活性化さ

せるためにも、あえて自然と共にある、本来の人間らしい生活が営まれていく場所を望むようになりました。

今はインターネットで世界中の情報が手に入ります。例えば、その映像を観て「自然も動物も、人間もつながっている。共生だよ」と言っても、それは頭で分かっただけになっていくに過ぎないのでないでしょうか。だから実際に触れて、細胞レベルで、自然界にあるものすべてが繋がっていることを肌で実感したいんです。それが、旅の原動力になっていきます。旅先での正直な思いを、視聴者の方々と共に共有できればと思っています。

いつもその歳なりの一番いい状態を保ちたい

細胞レベルで自然と共生する。原始を体感する旅が続いていると「自分の体が今何を求めているか、敏感になっていく」。そう話す鶴田さんのパワーの源は、野菜や果物など天然の素材からいただくエネルギーだそう。

エイジングに抗おうとは思わないけれど、その時々肉体の一番いい状態はキープしたいですね。そのために、食事ってやっぱり大事。毎日1杯の酵母ジュースを飲むようにしています。酵母について学んだことがあるんですが、さ

眠った細胞が活性化する 辺境への旅が元気をくれる



まざまなりンゴで実験したら、原種に近いものほど発酵力が強いことが分かったんです。つまり自然に近ければ近いほど、生命力が強いということ。体に良いといわれるオーガニックの野菜でも、しなければいたらエネルギーはもらえない。だから自発的に物を見て、選ぶ力が大切です。それが自立

して生きるということではないかな。女優は役を通して生き方がにじみ出る職業だから、1日1日を大切に生きて精進していきたい。そうすればいつか「ありがとう」のたった一言に、人間の厚みを感じられる女優になれるんじゃないかって思うんです。

Profile

つるた まゆ

神奈川県生まれ。成城大学文芸学部卒業。88年テレビドラマ『あぶない少年II』で女優デビュー。数々の映画やテレビドラマに出演し、96年『きけ、わたつみの声』で日本アカデミー賞優秀助演女優賞を受賞。旅番組やドキュメンタリー番組にも数多く出演し、中央アジアやアフリカ、南米といった海外の辺境から日本国内まで、これまでに訪れた国は40にも上る。4月8日スタートのドラマ『犯罪症候群～Season 1～』（フジテレビ系）に出演しているほか、映画『ゆらり』、『じんじん～其の二～』が今年公開を控えている。著書『ニッポン西遊記』第2弾(幻冬舎)が5月発売予定。

衣装/ブルオーバー 9万7000円、スカート9万5000円
(ともにレ・コバン/サン・フレール ☎03-3265-0251)



市販薬も控除対象に 「セルフメディケーション税制」がスタート

保険や病院、薬の仕組みや利用できる制度など、
医療 & 健康関連の知っておきたい情報をお届けします。
今回は、2017年1月に導入された「セルフメディケーション税制」のポイントを解説します。

2 017年1月に「セルフメディケーション（自主服薬）税制」がスタートしました。これにより、ドラッグストアなどで購入したかぜ薬や胃腸薬などの市販品が確定申告の所得控除の対象となります。

この所得控除の対象となるのは、

- 所得税、住民税を納めている
- 対象医薬品の年間購入額（家族の購入分を含む）が12,000円を超えた
- 健康診断や予防接種などを受けたのすべてに該当する人です。

ヘルチェックで一般健診や人間ドックを受診した場合は「健康診断を受けた」に該当します。

家庭にもよりますが、従来の医療費控除の対象である「10万円以上の医療費（一部の市販薬を含む）」と比べると控除を受けやすくなったといえます。

ただし、市販薬といっても指定された成分を含むものに限られ、同じシリーズでも対象／対象外の薬が混在している場合もあります（例：バファリンEXは対象、バファリンAは対象外）。

市販薬の購入額が12,000円を超えたときに備えて、薬を購入したときのレシートは必ず保存しておきましょう。

対象となる医薬品は？

指定の82成分を含むOTC医薬品*です。対象医薬品は、厚生労働省ホームページで確認できます。

店頭では、右上のマークが目印になります。表示義務がないため、対象医薬品でもマークが付いていない場合もあります。購入した医薬品が対象かどうかは、レシートでも確認できます。

*OTC医薬品：薬局・薬店で処方箋なしで購入できる一般用医薬品。OTCはover the counterの略。



レシートの表示



どれだけ得になるの？

12,000円を超えた額（所得控除額）が戻ってくるわけではなく、その額から減税額が割り出されます。

市販薬の購入金額が36,000円なら……

「所得控除額」は
36,000円 - 12,000円 = 24,000円
(所得控除額の最高限度額は88,000円です)

所得控除額
24,000円

購入金額
36,000円

12,000円

● 減税額 (例：課税所得が400万円の場合)

所得税
24,000円 × 20% = 4,800円

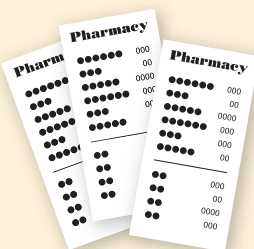
個人住民税
24,000円 × 10% = 2,400円

合計
7,200円の減税効果となります。

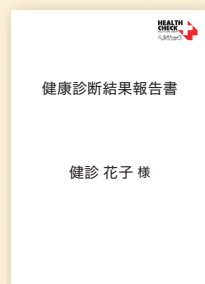
申告には何が必要？

2017年1月～12月の購入分は、2017年度の「確定申告」(2018年の2月16日～3月15日)で申告します。保険料控除のように、「年末調整(給与所得者の扶養控除等申告)」では申告できません。なお、申告には次の2つが必要です。

① 購入時のレシート



② 健康診断の結果報告書など



※日本一般用医薬品連合会のホームページ (<http://www.jfsmi.jp/lp/tax/>) で試算が行えます

ヘルチェック 解体新書 [1]

全身のコントロール役 「自律神経」

今回のテーマは「自律神経」。その仕組み、バランスが崩れる理由と対処方法などにアプローチします。



監修
ファーストブレイス横浜
野村純治センター長

そもそも自律神経とは？

自律神経は中枢神経と身体の各器官を結び、心臓や消化器などの臓器を動かしたり、体温を調節したりしています。この全身のコントロールは、「見る」「食べる」のようを意識的に行うものではなく、「熱くなると汗が出る」「ものを食べると消化する」というように無意識のうちに行われます。

自律神経には、相反するはたらきをする「交感神経」と「副交感神経」があります。活動する昼には交感神経が優位に、眠る夜には副交感神経が優位になります。両者が交互に、つまりどちらか一方だけがはたらいていると思われがちですが、実際にはどちらも24時間はたっていて、健康の維持には両者のバランスがとても重要です。

交感神経と副交感神経のはたらき

交感神経	器官	副交感神経
収縮	血管	拡張
上昇	血圧	下降
速い	心拍	ゆっくり
運動を抑制	胃・腸	運動を促進
緊張	筋肉	弛緩

質のよい睡眠

疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。食事は就寝2時間前まで、テレビやパソコン、スマートフォンは就寝30分前までとするのが効果的です。

適度な運動

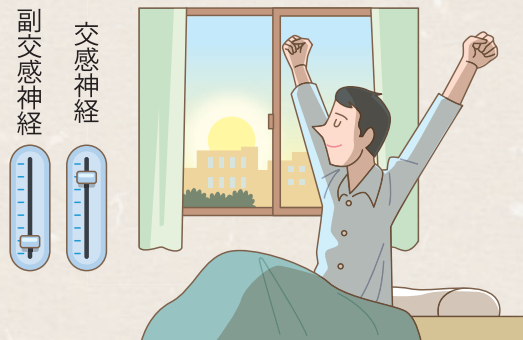
ウォーキングやストレッチなどの軽い運動で筋肉をほぐし、体をリラックスさせましょう。激しい運動は、逆効果の場合もあるので注意。

規則正しい食生活

体内時計のリズムを整えるために、できるだけ決まった時間に食事をしましょう。胃腸への刺激にもなるので、抜きがちなお食を含め、一日三食摂るように心がけましょう。

交感神経と副交感神経は、ストレスや不規則な生活によって、一方のはたらきが低下したり、過剰に優位になったりします。こうした自律神経のバランスの崩れは、自律神経失調症や神経性胃炎、過敏性腸症候群などを引き起こします。

春先は、寒暖差や環境の変化など身体・精神的なストレス要因が多く、「何となくだるい」「眠気がとれない」など、心身に不調をきたしがちです。次の3点を心がけて、春の不調を乗り切りましょう。



ぐっすり寝て、朝日を浴びれば、自律神経がスムーズに活動モードに切り替わり、交感神経のレベルが低→高に、副交感神経のレベルが高→低になる

病気・トラブル



季節の変わり目は
バランスを崩しやすい

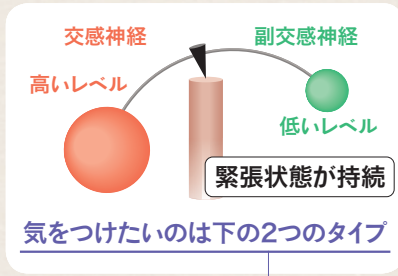


ストレス・ダメージへの タイプ別対処法

交感神経と副交感神経のはたらしの強さは、同程度が理想的です。ストレスを受けると、交感神経が強くなったり、副交感神経が弱くなったりしがちです。

また、同じストレスを受けても、その受け止め方によって、ダメージは大きくも小さくもなります。ダメージを大きくしやすいタイプが「神経症型」と「心身症型」です。交感神経の強い緊張状態が続くと、身体に不調が出ます。思い当たる方は、下のそれぞれの対処法を参考にし、ぜひストレス・ダメージを小さくしてください。

交感神経と副交感神経の バランス



心身症型

資料は完璧に!
一晩くらの徹夜なら!

自分はストレスに強いと思い、頑張りすぎて頭痛、下痢や腹痛など身体に不調が出やすいタイプ。

対処法 完璧を目指す傾向があるので、適度に目標のレベルを下げたり、ほんの少し手を抜いたり、無理をしないように。心も身体も楽になって、余裕が出る。

神経症型

私のせいだ…
あの人がやるべきなのに…

ストレスに過剰に反応して、イライラしたり、落ち込んだり、精神的な不調が出やすいタイプ。

対処法 物事を○か×かで考えがちなので、○の部分と×の部分の両方を見るようにする。許容力が大きくなれば、ストレスに過剰に反応しなくなる。

主食・主菜・副菜のお手軽朝食

和食例

主菜: 納豆 副菜: おひたし

納豆や豆腐は調理不要

作りおきしておくとも便利

1食分ずつの冷凍が便利

主食: ご飯

みそ汁

即席みそ汁でもOK

洋食例

主菜: 目玉焼き 副菜: サラダ

ゆで卵なら前日から用意できる

加熱不要の野菜や果物を

主食: 食パン

牛乳

手軽に食べられるヨーグルトでもOK

ハムやチーズをのせてピザ風にも

自律神経を整えるために欠かせないのが朝食です。必ず摂りたいのが、ご飯やパン、シリアルなど、エネルギー源となる炭水化物です。これに、体温上昇に効果的なタンパク質をプラスしましょう。なかでも、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、納豆や豆腐などの大豆製品には、神経細胞の興奮を抑えるはたらきのあるカルシウムも含まれているので、積極的に摂りましょう。

- また、食品をトッピングすることで、品数を増やさなくてもさまざまな栄養素を摂取できます。
- ご飯を玄米や五穀米入りに、パンをライ麦入りにして食物繊維をプラス
- みそ汁に乾燥わかめを入れて、ミネラルをプラス
- 多くの栄養素が含まれ、手軽に食べられるバナナをプラス
- ヨーグルトにドライフルーツやナッツ、グラノーラをプラス

おすすめ レシピ



エネルギーチャージに 効果的な朝食メニュー

新宿・池袋に3つの健診センター

都内にはターミナル駅の新宿と池袋に3つの健診センターがあり、
経験豊かな専門スタッフがたしかな健康診断をご提供いたします。



最新のMR装置を導入 / 池袋センター

- 脳ドックやレディースドックなどのオプション検査も、曜日問わず受診いただけます。
- 女性専用フロアは、すべて女性スタッフが対応しています。
- ハイスペックな3.0テスラMR装置を備え、脳疾患の前兆となる小さな病変も早期に発見します。



「池袋」東口
徒歩5分

有楽町線「東池袋」
徒歩5分



診療放射線技師
五十嵐主任
安全かつ正確な検査を心がけていますが、心配・不安なことがあれば遠慮なくお声がけください。



スタッフも医師もすべて女性の/ レディース新宿

- マンモグラフィや乳房超音波診断装置など、女性の健診に欠かせない最新機器を完備しています。
- 医師を含めすべて女性スタッフが対応しています。
- ご利用のお客様から高い評価をいただいている、リピート率の高いセンターです。



大江戸線「都庁前」
徒歩1分

丸の内線「西新宿」
徒歩3分



蓮見マネージャー
日常の忙しさから離れ、最上階(26階)の眺望を楽しみながら、心おだやかに健康と向き合ってください。

アフターフォローも万全 / 新宿西口センター

- 人間ドックと一般健診のエリアを分けており、いずれも午前も午後も受診いただけます。
- 受診後の精密検査や栄養相談も実施しており、アフターフォローも万全です。
- 甲州街道に面しており、初めてでも迷わずアクセスいただけます。



「新宿」南口
徒歩7分

大江戸線「都庁前」
徒歩7分



受付
伊藤副主任
受付で最初に皆さんにお目にかかる重要な役割ですが、いつも笑顔で気持ち良くお迎えすることを心がけています。

3センターとも、それぞれの特長を生かして皆さまの健康管理のお手伝いをいたします。

