



ほ 多 当

◆建設的な生き方へのお手伝い (Just do it!) ◆

～あなたの悩み事は当社までご相談下さい～

【今月の一冊】いただきます。人生が変わる「守衛室の師匠」の教え

喜多川 泰 著 ディスカヴァー・トゥエンティワン

ホームページ <https://primecorporation.jp/>

発行日 2026年3月1日 Vol. 281

発行元 有限会社プライム・コーポレーション

代表取締役 渡邊 敏 徳

〒401-0015 山梨県大月市大月町花咲1660 番地

Phone 0554-22-2810 Fax 0554-67-8006

春の5K

「春の5K」とは、春先に私たちの体調や生活に影響を与える代表的な5つの要因をまとめた言葉で、一般的に「花粉・乾燥・寒暖差・強風・黄砂」を指します。冬から春へと季節が大きく変わる時期ならではの環境変化を象徴するキーワードです。

花粉は日本では主にスギやヒノキの花粉が大量に飛散します。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみといった症状が代表的で、集中力低下や睡眠の質の悪化にもつながります。特に山梨のように自然が豊かな地域では飛散量が多くなりやすく、早めの対策(マスク・メガネ・空気清浄機など)が重要です。

春は暖くなる一方で、空気はまだ乾燥しています。肌荒れやのどの痛み、ウイルス感染リスクの上昇を招きます。また、静電気も起きやすい時期なので加湿や水分補給、保湿ケアは基本的な対策が大切になります。

またこの季節は朝晩冷え込み、日中は汗ばむほど暖かいという大きな気温差が特徴です。この寒暖差は自律神経に負担をかけ、「春バテ」と呼ばれる倦怠感や頭痛、めまいを引き起こします。重ね着での体温調整や十分な睡眠が大切です。

春は低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるため、突風や強風が発生しやすい季節となります。洗濯物や看板の飛散事故、外出時の不快感につながります。また、風は花粉や黄砂を広範囲に運びます。

黄砂は中国大陸の砂漠地帯から飛来する微細な砂じんで、視界不良やアレルギー症状、呼吸器への影響を及ぼします。近年はPM2.5とともに健康リスクが指摘されています。洗濯物の室内干しや外出時のマスク着用が有効になります。



「春の5K」は、単なる気候現象ではなく、健康管理・生活管理の視点で意識すべき要素の総称です。基本な対策は「防ぐ・整える・無理をしない」になります。特に寒暖差による自律神経の乱れは見落とされがちですが、春を快適に過ごす鍵にもなります。

年度末には、転勤や引っ越しなど生活環境が変わる季節となります。健康対策をしっかりとって新しい年度に向かっていきたいものですね。

ビッグマック指数 2026

日本マクドナルドは2月25日、主力商品の「ビッグマック」をはじめとする商品の値上げを発表しました。今回の値上げは対象商品の約6割に及び、ビッグマックは単品480円から500円へ値上げし、チーズバーガーは220円から240円、マックフライポテト(Sサイズ)は200円から220円へと引き上げられました。ついに“ビッグマックが500円「ワンコイン」へ”というニュースはSNSを中心に大きな話題を集めています。

ビッグマック指数(Big Mac Index)は、英国の経済誌 The Economist が1986年に考案した経済指標で、世界各国の為替レートや購買力平価(PPP)を比較するための“ライトな”手法です。この指数は毎年2回(多くは1月と7月頃)発表されています。

2026年1月時点の指数では、日本円は米ドルに対して50.5%も割安と評価されています。これは、日本でのビッグマック価格を為替換算した値が、米国での価格を基準にした「理論的な適正価格」より大きく低いことを示しています。

そして世界的なインフレやエネルギー価格高騰は、各国のビッグマックの価格にも大きく影響しています。

このビッグマック指数は「世界の通貨や物価の違いを直感的に理解する」ためのユニークなツールであり、専門家だけでなく私たち一般の人でも読みやすい指標として人気があります。

順位	国	変化率
1位	スイス	+42.4%
2位	ウルグアイ	+43.1%
3位	ルウェー	+22.8%
11位	メキシコ	+0.8%
12位	アメリカ	±0.0%
13位	コスタリカ	-1.3%
41位	韓国	-38.9%
42位	中国	-40.2%
47位	ウクライナ	-47.8%
48位	日本	-50.5%
49位	バハマ	-52.7%
54位	台湾	-58.6%



【座右の銘にしたい名言】



私たちの最大の弱点は諦めることにある。成功するのに最も確実な方法は常にもう一回だけ試してみる事だ。トーマス・エジソン (発明家)