

個人投資家医師による 医師のための投資術[®]



美馬雄一郎 (調布くびと腰の整形外科クリニック)

本コンテンツはハイブリッド版です。PDFだけでなくスマホ等でも読みやすいHTML版も併せてご利用いただけます。

▶ HTML版のご利用に当たっては、PDFデータダウンロード後に弊社よりメールにてお知らせするシリアルナンバーが必要です。

▶ シリアルナンバー付きのメールはご購入から3営業日以内にお送り致します。

▶ 弊社サイトでの無料会員登録後、シリアルナンバーを入力することでHTML版をご利用いただけます。登録手続きの詳細は <https://www.jmedj.co.jp/page/resistration01/> をご参照ください。

▶ 登録手続

序	—————	p2
第1回	資産形成の基本	————— p3
第2回	投資対象についての考察	————— p8
第3回	NISAの活用術について	————— p14
第4回	iDeCo活用術について	————— p20
第5回	不動産投資について	————— p26
第6回	そのほかの不動産投資について	————— p31

▶ 販売サイトはこちら

日本医事新報社では、Webオリジナルコンテンツを制作・販売しています。

▶ Webコンテンツ一覧

序

このたびは、「個人投資家医師による医師のための投資術」をご購読いただき、ありがとうございます。私は整形外科医として手術や外来に明け暮れる傍ら、なんとか外勤以外の方法で手取りを増やすことがないか、また確定申告でとられる税金を減らすことはできないかと考え、株や債券、不動産などの投資に手を出すようになりました。様々な失敗を経験しつつ、また多くの書籍や記事を読み漁っていく中で徐々に自分なりの投資スタイルができ、それをまとめたものが本書になります。

自分の周りを見てみると、医学に関しては本当に素晴らしいのですが、残念ながら金融リテラシーがあまり高くない医療従事者が非常に多いことに驚かされます。また、医師という仕事柄、人の善意を信じすぎるが故に、悪徳不動産業者に騙されそうになっている方を止めたことも何度か経験しました。医療従事者の方々がお金のことには迷うことなく本業に集中できるよう、また怪しい業者に騙されて人生を狂わすことがないよう、少しでも自分の知識を伝えられればと思い「Dr.'s Prime Academia」にて投資の話をするようになり、その視聴者様がだんだん増えていくことで日本医事新報社様からもお声がかかり、本書を書かせて頂くことになりました。

紙面の関係で掲載されているデータは非常に限られたものになっておりますが、それでも医師にとって最低限必要十分な投資に関するエッセンスを凝縮して盛り込んでおります。本書をきっかけとして、興味を持たれた方は他の書籍や記事を読んでみるのもいいかと思えますし、「Dr.'s Prime Academia」で検索して私の講演を視聴頂くと、より細かいデータやニッチな領域の話もしており参考になるかと思えます。いずれにせよ、本書が先生方の人生を豊かにして、医業に専念できるようになる一助になれば幸いです。

2024年11月

美馬雄一郎



第1回

資産形成の基本

要旨

失われた30年を経て、日本もようやくインフレがある世界に突入しようとしています。医師は相対的にインフレに弱く、今後は複利を利用して長期投資を行うことが資産防衛の上で重要になってきます。特に米国株は長期で見ると年率6.5~7%で成長を続けており、すべての暴落を克服して上がり続けています。債権はインフレを吸収できず、リターンは株に劣りますが、価格変動が少ないという特徴があります。複利効果を最大限活用することが重要で、投資を早く始めるほど有利です。

若手のうちから給与が比較的高い医師は長期投資に向いており、資産の一部を米国株などに投資することで、経済の発展に合わせて資産を増加させることが重要です。

1 はじめに

臨床に携わる先生方は日々の診療や研究で忙しく、お金のことを勉強してこなかったという方も多いかと思います。しかし、昨今の円安や物価高、新NISAなどの盛り上がりを見て、投資に興味を持った先生方も多いのではないのでしょうか。私は脊椎外科医として臨床に携わりつつ、様々な投資に興味を持ち、医師向けに講演や執筆活動をしてきました。今回から、投資の初心者である先生向けに、投資の基本についてお話ししたいと思います。

なお、本記事は筆者の個人的な意見にすぎません。また、特定の投資方法の効果を保証するものではありません。最終的な投資は自己責任でお願いします。

2 物価の上昇にいかに対抗するか

最近、モノの値段がどんどん上がっています。物価が高くなることをインフレと言いますが、モノの本質的な価値が急に上がったわけではありません。貨幣の価値が下がることで、見かけ上の値段が上がったように感じているのです。

世界各国は「穏やかなインフレ」をめざしています(図1)。モノの値段が来年少しだけ上がるとしたら、その前に手に入れたと思いますよね。こうしてモノが売れることで企業収益が拡大し、賃金が上昇します。賃金が上昇している中では、モノの値段を上げてても売れますから、物価上昇へとつながります。これを「経済と物価の好循環」と言います。ただ、インフレも強すぎると社会不安をきたしてしまいます。基軸通貨であるドルを支配する米国が年間2%のインフレ目標を立てているため、各国も2%を目標に経済政策を決めています。当然、日銀もインフレをめざしていますので、日本でもインフレが続く前提でいたほうがよいでしょう。

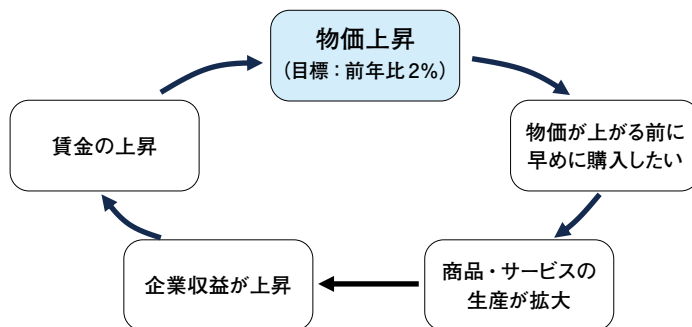


図1 穏やかな物価上昇（インフレ）と経済の好循環
 各国の中央銀行がめざす、穏やかな物価上昇と経済の好循環を示した理想

医師はインフレに弱いと私は思っています。これは、診療報酬改定で徐々に医療費が削減される一方、コメディカルの給料は上げなければいけないため、そのしわ寄せが医師に來てしまうからです。そのため、医師はインフレに対抗できるように資産形成を行う必要があると考えています。

3 複利を活用しよう

投資の世界で最も重要なのは、「複利の力を利用して、時間をかけてお金を稼ぐ」ということです。投資によって金利を受け取った場合に、そのままもらえばなしにする「単利」に対して、金利を次の投資に回して「金利の金利」をもらい続けるのが「複利」です。かのアインシュタイン博士も「複利は人類による最大の発明だ。知っている人は複利で稼ぎ、知らない人は利息を払う」という名言を残しています。

たとえば、皆さんが月1回外勤で稼いだ5万円を、年5%のリターンで30年資産運用したと仮定しましょう（図2）。貯金のみだと1800万円ですが、単利運用だと3195万円、これが複利運用だと4185万円まで膨らみます。最初のほうは差がよくわかりませんが、10年を超えたあたりから差が大きくなっていくのがわかります。このように、長期で運用すればするほど複利運用の効果が出てくるのです。図3は、米国の主要な株価指数であるS&P500の推移と、配当金再投資をしたトータルリターンを比較したものです。1988年からの34年で、リターンに2.1倍もの差が出ており、時間が経過するほど両者の開きが大きくなっているのがわかります。

さらに別の視点で複利の効果を見ていきましょう（図4）。パターンAでは最初の10年間だけ投資をし、パターンBでは10年目から20年間投資をしています。この場合、どちらも30年目には約2100万円になります。パターンBは追いつくのに倍の資金や時間を使っていることになり、早く投資を始めることが非常に重要であることがわかります。若いうちから外勤などで稼ぎやすい医師は、複利効果を利用して長期で資産形成をするのに適した職業であると私は考えています。

資産額 (万円) ※年間 5%運用, 12 カ月ごと利払い

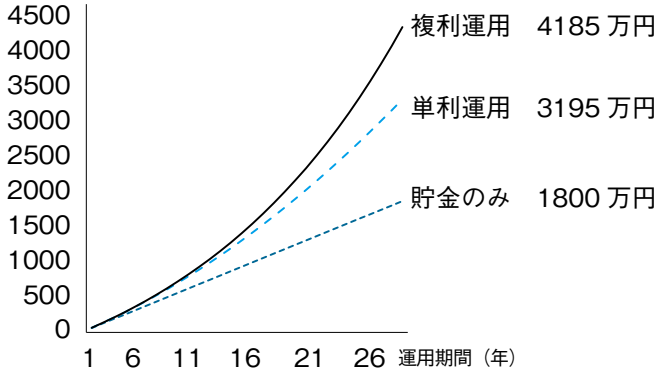


図2 年60万円, 30年間の運用シミュレーション

月5万円を年5%の利回りで運用した場合の、貯金、単利運用、複利運用でのリターンのシミュレーション

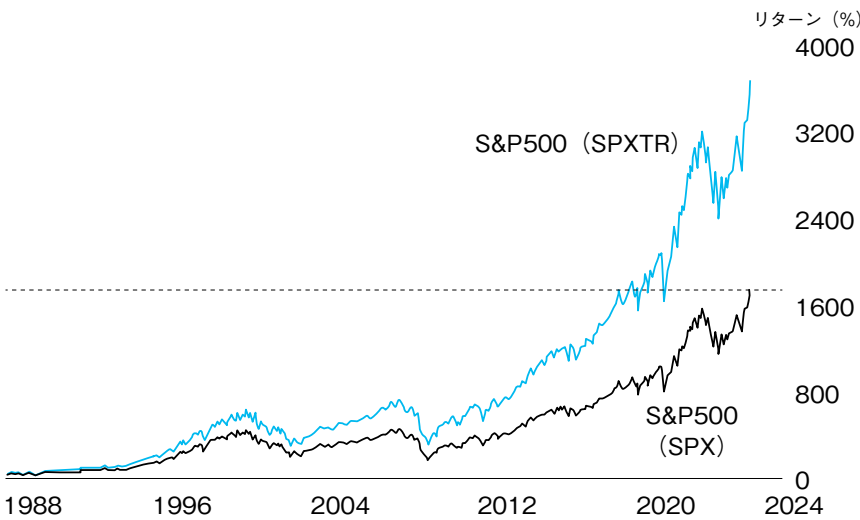


図3 S&P500の株価とトータルリターンの比較

1988年を基準としたS & P500の株価 (SPX) と, S & P500で配当金を再投資したトータルリターン (SPXTR) の比較チャート

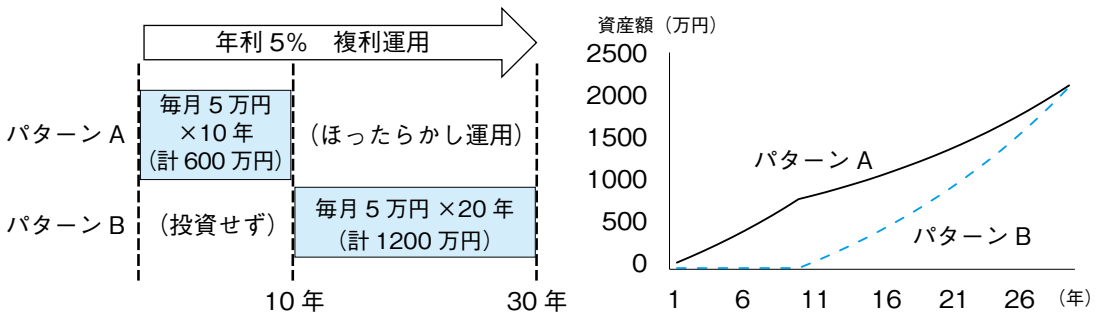


図4 投資開始時期による複利効果の比較

投資額は毎月5万円, 年5%で運用できたと仮定する。パターンAでは最初の10年間投資をして20年間放置, パターンBでは10年目から20年間投資をした

4 実際のリターンから学ぶ

図5は、1801年からの200年にわたる米国の各資産の実質トータルリターンを示したものです¹⁾。実質トータルリターンとは、配当などを再投資した上で、インフレによる貨幣価値の下落を織り込んだリターンです。なお、こちらの図は対数グラフになっていることにご注意下さい。

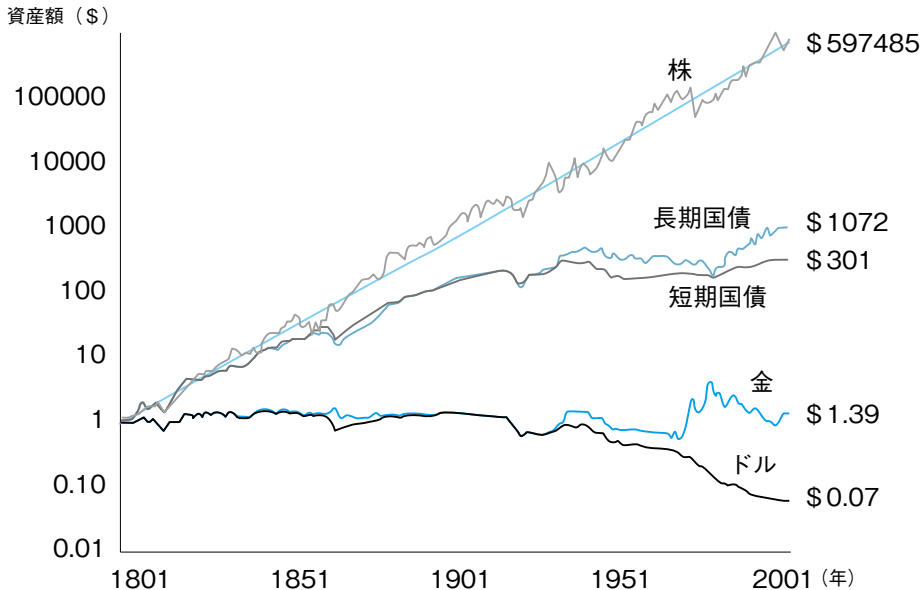


図5 米国資産の実質トータルリターン（インフレ調整後、配当再投資）

米国の株、国債、金、ドルの200年間の推移をインフレ調整したもの。株、国債に関しては配当金が含まれる

（文献1より一部改変の上、作成）

(1) 株

株は、長期で見ると年率6.5~7%で伸びています。短期的にこのラインから外れてもトレンドに戻る性質があります（平均回帰性）。1900年以降でも20%以上の暴落は17回ありましたが、そのすべてを克服して上がり続けています。高いリターンが期待できるのは、世界中の企業がしのぎを削って稼いでいるからです。ダメな企業が淘汰されて、イケイケな企業がどんどん出てきて市場を引っ張ってくれるので、株式指数全体は押し上げられます。また、株は元本が保証されない投資商品であり、その分のリスクプレミアムが乗っているのもリターンが高くなる要因となっています。

インフレによってモノの値段が上がると、企業収益が改善して株価に反映されるようになるので、株はインフレを吸収する性質があるというのも特徴です。

(2) 債券

債券は一定期間保有することによって、決められた額のクーポンを得られる商品で、その代表格が米国債です。原則的には、償還までの期限が長い長期国債のほうが利率が高いです。リスクプレミアムがない分、債券のリターンは株を下回ります。また、債券は決め

られた「額」の配当が得られるため、インフレで貨幣の価値が下がると、実質的にマイナスになってしまう可能性もあります。つまり、債券はインフレを吸収する性質はありません。一方で、株に比べると価格変動が小さいため、リスクを小さくしたい場合に資産の一部を配分するとよいでしょう。

(3) 金

古来より、その稀少性から金は価値の保存手段として利用されてきました。最近、「金が最高値を更新した」といったニュースが流れたりしていますが、これは貨幣の価値がインフレによって急激に落ちている状況を反映しています。

(4) ドル

インフレにより、1ドルの価値が200年で0.07ドルにまで暴落しています。仮に年2%のインフレが200年間続くと、1ドルの価値は0.0017ドルになるので、これでも目標以下と言えます。

こうした超長期の資産推移をみると、貯金のみでは価値が毀損していくため、株を中心として債券や金にも資産配分していくことが重要であると言えるでしょう。

5 投資の目標を定める

「④実際のリターンから学ぶ」での価格推移は、あくまで市場平均でみた場合のもので、個別株では、市場平均以上に暴騰している株もありますが、紙屑以下になった株はそれ以上にあります。SNSでは大儲けした自慢話を取り上げられ、憧れてしまう方もいるかもしれませんが、それは生存者バイアスがかかった意見です。わずかな手取りから資産を爆増させたい場合はリスクを取る必要があるのかもしれませんが、医師は幸い若年時から収入が高いため、余剰資金をしっかりと市場平均で長期で運用すれば、大きな財産を築くことができると思います。

たとえば30年後に1億円の資産を築きたいとしたら、毎月14.5万円を年5%で運用すれば達成できます。年7%で運用できるなら毎月11万円で達成可能です。1億円と考えると大変なことに思えますが、長期投資で考えて分解すれば決して無理な数値ではありません。機関投資家と違って、市場平均を上回らなければいけないというプレッシャーもありません。投資に割りリソースは最小限にして、本業である医業に集中できるようにしましょう。

【文献】

- 1) ジェレミー・シーゲル：株式投資の未来——永続する会社が本当の利益をもたらす。第1版。日経BP社、2005、p193-6。