



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

暑中お見舞いを申し上げます



猛暑を乗り切る 夏の健康法

昔と違って、当たり前のように気温が30度を越すようになってしまった日本の夏。気温の高さはそのまま体力の消耗を招くので、日頃の健康管理がより重要になってきます。そこでこの夏を健康に乗り切るための「食事術」「入浴術」「睡眠術」を考えます。

1 食事 胃に優しい「葛がき」で夏バテ防止&食欲促す酢料理

暑くて食欲がないからといって、何も食べなければスタミナもつきません。しかし無理をして食べてもおいしくないし、人によってはストレスにさえなります。

夏バテの原因は暑さだけでなく、食生活も大きく関係しています。冷房の効いた部屋で冷たいデザートばかりを食べていたのでは、体の内外から冷えてしまい、胃腸も弱って逆に夏バテが進んでしまいます。食べたくない気持ちもわかりますが、頑張る工夫が大切です。

■ 酢を使った食欲をそそる一品

夏バテ防止に酢は最適なので、上手に使います。おろし大根にスイカと枝豆を乗せて、酢と少量の砂糖であえるだけでも、夏場に食欲をそそる一品が出来上がります。

■ 日本の夏、葛(くず)の夏

夏はどうしても負担がかかる胃を休める上で、「葛(くず)」があります。鍋に大さじ山盛り1杯の葛粉と150ccの水を入れ、塩やみそ、しょうゆなどで好みの味付けをして、かき混ぜながら5分ほど中火で加熱すれば「葛がき」が出来上がります。

この葛には血行促進、免疫力向上、自律神経安定など夏バテ防止に役立つ多くの機能性があるので、夏には最適の食材です。



2 入浴 夏場の健康的な入浴法

夏は暑いからといって浴槽に入らず、シャワーだけで済ます人は多いです。しかし、健康生活のためにはやはり湯船につかって疲れを取るほうがいいでしょう。

■ 39～40度のお湯で半身浴

大事なものはお湯の温度。これは季節に関係なく、『少しぬるいかな』と感じるくらいが最適です。日本人は昔から暑いお湯をありがたがる傾向がありますが、お湯の温度が高すぎると交感神経が刺激され血圧が急速に上昇するので、高血圧症や心臓病の人は要注意です。その後副交感神経が働いて血圧は戻っても、体は興奮状態に陥ってしまうので、入浴後に眠りにくくなってしまいます。

勧めるお湯の温度は39～40度。特に夏は、この温度のお湯を浴槽の半分くらいの高さまでためて下半身だけお湯につかる「半身浴」をすると効果的です。

この半身浴を10分以上、可能ならば5分程度の休憩を挟んで何度か繰り返すことで、夏でもものぼせることなくゆっくりと入浴することができ、疲労回復にも役立ちます。



3 睡眠 夏の睡眠

真夏日が続くようになると、暑さで夜も寝付けなくなります。寝不足になれば、ただでさえ落ちている体力の回復さえままならなくなり、体調悪化への悪循環が加速してしまいます。

■ 寝不足は怖い!

寝付けない、眠りが浅いといったことによる身体的ダメージは、疲労の蓄積以外にもあり、その代表的なものが脳や神経機能の低下です。人は一晩徹夜ただけで血圧が上がり、精神的な作業能力で見るとビール1本を飲んだのと同じレベルまで低下してしまいます。



■ 不眠症の診断

医学的に「不眠症」と診断されるのには、下記の4つの項目のうち、最低1つを週3回以上の状態が1カ月以上続く場合となります。

【不眠症の診断基準】

- ◎布団に入ってから寝付くまで2時間以上かかる
- ◎朝起きるまでに2回以上目が覚める
- ◎いつもより2時間以上早く目が覚めてしまう
- ◎「眠った」という満足感が得られない

しかし、そうした病的な不眠には至らなくても、夏の暑さによる寝不足が健康に良いはずはありません。

■ 寝不足は老化を促進する

よく『寝不足になると肌が荒れる』と女性がいいますが、これは気のせいではありません。不眠による老化の促進は科学的に証明されており、寝不足による肌荒れは一種の“老化”といえます。それだけでなく、高血圧や糖尿病などの進展にも影響するという報告もあります。

寝付けないほど暑い夜は、我慢しないでタイマーをかけてクーラーをつけたり、概日リズムという一種の体内時計を利用するうえで、午後2時ごろに20分程度の短い昼寝をするのも快適な入眠には効果的です。

無免許運転の罰則が強化されました

たび重なる悲惨な事故を受けて、無免許運転に対する罰則強化や無免許運転補助（ほうじょ）の禁止や罰則の新設、一定の病気等に係る運転者対策（てんかんや統合失調症など）、自転車利用者対策の推進などを盛り込んだ「改正道路交通法」が2013年6月14日に公布され、順次施行されます。

事故防止の徹底もふくめ、無免許運転の罰則強化についてまとめました。

無免許運転に対する罰則

無免許で自動車または原動機付自転車を運転した者に対する罰則が「1年以下の懲役又は30万円以下の罰金」から「3年以下の懲役又は50万円以下の罰金」に引き上げられました。

※無免許運転を命じたり容認した場合の罰則も、上記と同様に引き上げられました。

※偽りなどにより運転免許証を不正に取得した者に対する罰則が新設され、「3年以下の懲役又は50万円以下の罰金」となります。



無免許運転幫助（ほうじょ）の禁止と罰則の新設

◆ 無免許運転のおそれのある者への車両提供の禁止

無免許運転をするおそれのある者に自動車または原動機付自転車を提供することが禁止されました。これに違反して車両を提供した者は「3年以下の懲役又は50万円以下の罰金」となります。

◆ 無免許運転の車両への同乗の禁止

無免許であることを知りながら、自動車または原動機付自転車に同乗することが禁止されました。これに違反して同乗した者は「2年以下の懲役又は30万円以下の罰金」となります。

こんな場合も無免許運転に該当します!!

無免許運転とは、運転免許を受けずに運転することをいいますが、次のような場合も無免許運転に該当しますから注意しましょう。

- ・ 免許停止期間中の運転や、免許取消し後の運転
- ・ 有効期間を過ぎた免許証での運転
- ・ 普通免許で大型自動車を運転するなどの当該免許で運転できない車の運転

車やバイクを「走る凶器」にさせないためにも社会全体で考えていくべき事です。

夏休みです! 生活道路の安全走行を!

住宅街などの生活道路は、歩行者や自転車との事故が発生しやすい場所です。季節は夏休み、町中で遊んでいる子供たちも多くなります。生活道路での事故を防止するため、生活道路内の速度を時速30kmに抑制することなどを柱とした「ゾーン30」が警察庁の主導で積極的に展開されています。

歩行者や自転車の道路横断を予測する

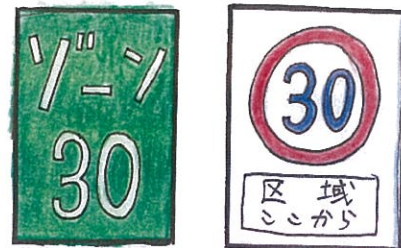
生活道路は道幅が狭いため、自動車の交通量が少ない反面、歩行者や自転車が多く見られます。生活道路では、歩行者は横断歩道がない場所でも安全確認をせずに横断してくることがあります。自転車も後方を確認せずに道路を横断したり進路変更をすることがあります。

また、脇道などがある場所では、子供や自転車が飛び出してくることもありますから、生活道路では速度を落とすとともに、急な道路横断や飛び出しを予測した運転を心がけましょう。

「ゾーン30」では時速30km以下で走行する

「ゾーン30」とは、危険の多い生活道路の一定区域を指定して、時速30kmの速度規制を行ったり、車道部分を狭くして歩行者などの安全確保や自動車の速度抑制を図ったり、ハンプ（車の速度を抑えるため路面に設置された凸型の隆起）を設けるなどの安全対策を実施している区域をいいます。「ゾーン30」の区域では、特に次の点に留意しましょう。

- ・ 時速30km以下で走行する
- ・ 抜け道としてゾーン30を走らない
- ・ 歩行者や自転車を最優先にする



この標識・表示はゾーン30を知らせるものです。ゾーン内を抜け道として通るのは控えましょう。

あなたは肥満？ 痩せている？

人間ドックや健康診断の結果で、BMIのところに、「日常生活に注意し、経過観察が必要」とあったりします。このBMIとは何でしょうか？

■BMI：Body Mass Index（ボディ・マス・インデックス）の略で、肥満の度合いを示す国際的な指標です。

計算方法＝体重（kg）÷ {身長（m）×身長（m）}

BMI指数	18.5未満	18.5以上~25未満	25以上~30未満	30以上~35未満	35以上~40未満	40以上
判定	やせ	標準	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度

（日本肥満学会2000）

例えば身長170センチの人なら、体重72.25キロ以上が「肥満」と判断する目安になります。

肥満の人！

肥満の人は肝がんになりやすい

肥満の人が肝がんになりやすいのは、腸の中にある特定の細菌が増え、肝臓にストレスをかけるためだとする研究報告を、東京のがん研究会のグループが発表しました。

肥満度を示す「BMI」が25以上の人は肝がんになる危険性が1.7倍程度高まるといわれています。ではなぜ肥満の人が肝がんになりやすいかというと、肥満になると、腸の中にいる「クロストリジウム」という細菌が、標準的な体重に比べ3000倍以上にも増え、この細菌が腸から肝臓にかけて流れる胆汁の成分を変化させてしまうためといわれています。

この変化した胆汁は、肝臓の細胞にストレスをかける効果があり、これによりがんになりやすくなるということです。

そしてこの細菌の増殖を抑える化学物質を投与したところ、がんの発症率が3分の1にまで下がったということから、今後はこの細菌の量によって肝がんになるリスクを調べたり、細菌の働きを抑えてがんの予防につなげたりできる可能性があるとして、実用化に向けて研究をすすめていくそうです。



やせすぎの人！

日本人に多い、やせすぎにも注意

生活習慣病のリスクとして肥満はよく知られ、肥満予防がすすめられています。特に最近問題になっているのは、太っていることよりもむしろやせていることです。BMI21未満のやせグループでは、BMI23から24.9のグループに比べて、がんの発生リスクが14%高くなり、BMI19未満ではさらにリスクが29%も高まるそうです。

がんになったからやせたのではないかという懸念を解決するために、調査開始後、数年以内にがんになった人を除いて分析しても、同様の結果が得られ、このことにより日本人に多くみられるやせすぎは、発がんリスクを高めることがわかったということです。

これらの結果から、**男性ではBMIを21以上27未満を、女性では19以上25未満を維持することがすすめられます。**



肥満の人もやせすぎの人も、食事と運動の両面から体重コントロールをすることが大切です。適度な量とバランスのよい食事を心がけ、運動習慣をもつようにしましょう。手ごろな運動としてはウォーキングがおすすめです。運動する機会や時間を作りにくい人は、一駅分歩くとか、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使うなど、日常の生活活動量を増やすことに努めるとよいでしょう。