



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)

乳がん、本当のこと～30代で考えるべきは…

1 乳がんってどんな病気なの？

乳がんは、乳房に張り巡らされている乳腺にできる悪性の腫瘍です。乳腺は、乳汁をつくり分泌するための組織で、乳汁をつくる小葉と、それを乳頭まで運ぶ乳管に分けることができます。

乳がんはこれらの組織の内側を覆っている上皮細胞にできるがんで、進行とともに上皮細胞を破って、組織の外へと出ていきます(右図)。がんが上皮細胞内、つまり乳管や小葉の中にとどまっているものを「非浸潤がん」もしくは「乳管内がん」、外へ出てしまったものを「浸潤がん」といいます(下図)。

乳がんの中には非浸潤がんのまま、乳管内のみに広がっていくタイプもありますが、多くは浸潤がんへと進行します。

非浸潤がんの段階であれば、まず命が脅かされる心配はありません。がん細胞は乳管や小葉の中にしかないので、その部分を切除すればよいからです。

乳がんの発生する場所



乳がんの約9割は乳管に発生する「乳管内がん」。乳頭を中心に放射状に15~20走っている

2 再発と転移は!

ところが、ひとたびがん細胞が乳管や小葉から外に出てしまうと、血液やリンパ液の流れにのって、体のあちこちへ行ってしまうこととなります。そうすると、がんがある部分を切除するだけでは治癒は見込めません。全身に散らばった目に見えないレベルのがん細胞が、時間をおいて増殖する可能性があるからです。これを再発、転移といいます。

このように、浸潤がんになると全身を対象とした治療が必要になり、時間も費用もかかりますし、命の危険も心配しなくてはならなくなります。

それを防ぐには、非浸潤がんの状態で見つけることが大切ですが、この段階ではしこりなどの自覚症状はまずありません。だからこそ、定期的に検診を受けて、目に見えず手にも触れない段階で病変を見つけることが重要なのです。

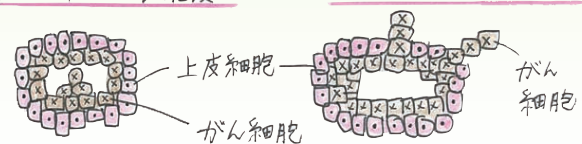
乳がんには2つのタイプがあります

① 非浸潤がん =

患者全体の約10%程度

② 浸潤がん =

患者全体の約90%程度



3 がんになったときに心配しなければいけないのは乳房や命だけではありません。

治療で多くの時間とお金を費やすこと、再発への不安、それらに伴う身体的&精神的ダメージ……。さらに、仕事を持つ女性は、がんの治療のためにキャリアの中断を余儀なくされることも少なくありません。

がんは発見が早期であればあるほど、治療に時間もお金もかからず、苦痛や再発への不安といった心の負担も少なくてすみます。

それには検診を定期的に行うことはもちろん、異常が見つかったらすぐ精密検査を受けること、信頼できる医療機関を選ぶことなど、重要なポイントがいくつかあります。

正しい知識と情報で、「誰でもなり得る乳がん」から、あなたの命や乳房、生活を守ってください。

「あの人誰だったかな!」

加齢による突然の物忘れ多くなっていませんか!

30歳を過ぎたら加齢が始まります! 年々増加する物忘れに気をつけませんか!

突然会った人の顔はわかるのですが、名前が浮かばない「やあ、やあどうも」の会話の場合は、残念ながら名前が思い出せない場合が多いのです。時として双方が思い出せない会話もあります。これは誰しもが起きる加齢の現象ですのであまり気にしなくても良いのではないのでしょうか。焦らず、マイペースで脳の活性化に取り組みましょう。

1 絶対に認知症にならない方法・・・単なる物忘れにも応用しませんか!

科学や医学が発達した現在でも、残念ながら認知症にならない方法はありません。しかし脳を鍛えることによって、脳の老化を防ぐという方法がたくさんあります。文章を読む(書く)、料理をする、本や映画などで感動する、ウォーキングするなど簡単にできることを積極的に実践したいものです。



2 知っていますか、右脳と左脳の働き・・・脳としての機能がそれぞれの役割を分担!

人間の脳が右脳と左脳に分かれていることをご存じですか。右脳と左脳はそれぞれ異なった役割を持っています。

左脳は本を読んだり、計算したり、文字を書くなど、いわゆる「ヨミカキソロバン」が仕事です。右脳は直感や音感にすぐれ、空間や図形を認識するのが仕事とされています。脳の老化を防ぐには片方ばかりを使ってはいけません。両方バランスよく使うことが大切なのです。

3 右脳は左半身、左脳は右半身を統率・・・脳として体の部分の統率力として役割分担!

利き手ばかりを使っていると、どちらかの脳が主に活動し、反対側の脳があまり使われなくなってしまう。だからこそ、両方の手をバランス良く使うことが重要なのです。突然利き手を変えて使うことは、すぐにできるものではありませんが、箸を持ったり、歯ブラシなど意識して変えて使うことをおすすめします。生活の中でのさりげない作業で、脳の老化を防ぐことができるのです。

4 大切な脳がいつでも元気でいられるように・・・まだ間に合う脳にいいこと始めませんか!

目や手足の不具合は気づきやすいのですが、脳の変化はとても気がつきにくいものです。いつも元気な脳でいられるように次のことを意識してみませんか。

- ①カラオケで思いきって歌う、特に懐メロは当時の思い出が走馬燈のように流れ、脳が大いに刺激を受けて活性化します。風呂場や公園の散歩などで口ずさむのも良い刺激を与えます。懐かしい気分が脳トレを!
- ②クイズ番組がはやっています。回答者になったつもりで真剣にチャレンジすると、脳の刺激が倍増します。間違ったときは思いっきり照れて、正解したときは思いっきり喜びましょう。こうした感情表現で生き生きとした刺激となります。
- ③ラジオを聞く、朝のウォーキング、植物への挨拶などたくさん脳トレの方法があります。多様な脳トレの方法を見つける脳トレも楽しくなるでしょう。

※30歳を過ぎたら実践してみませんか!

名前忘れは、思い出したときに書き出しておきましょう。忘れた名前は、また忘れるものですから書き出しておくことで、何度も見直しができます。日々忘れたことが増えますが、それを集めることを楽しみにすることで老化を防ぐことができます。

今、納豆売り場が広がっていく現象!

食欲の秋の決め手は納豆、美味しさは「混ぜ」で決まる!

スーパーの納豆売り場をのぞくと、上から下まであるわあるわ、納豆専用のグッズも多数登場しています。買い物に行くたびにこのような現象を実感しませんか。

今、納豆成分の分析により、その効用が美味しさのみならず、生活習慣病から呆け防止まで、実に多様な効果が判明しています。まさに食べる薬といっても過言ではありません。



- 1 昔から納豆を食べると悪酔いをしないといわれてきました。それは納豆がアルコールの代謝を高め、二日酔いの元であるアセトアルデヒドの毒性を分解していたからです。ねばねば成分は、ムチンというタンパク質の一種で滋養強壮や体力回復に効果があります。
- 2 納豆は、生活習慣病の予防にも最適です。納豆にはレシチンという脂質が豊富に含まれ、悪玉コレステロールをおさえる役割を果たします。大豆の不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールを溶かし、血液の流れをスムーズにします。またアンジオテンシン変換酵素阻害ペプチドは血圧の上昇を抑制します。
- 3 糖尿病治療にうれしい効果を発揮します。納豆に含まれるビタミン B2 は血糖値を下げる働きがあります。そして、糖尿病治療に重要な食物繊維も豊富に含んでいます。また消化しやすい良質なたんぱく源も効果があります。
- 4 ビタミン K2 が骨粗鬆症予防に効果を発揮します。納豆菌が発酵の過程で作り出すビタミン K2 がカルシウムとビタミン D とあいまって丈夫な骨を作り上げるのに効果を上げるのです。また、大豆イソフラボンは骨からカルシウムが流出するのを防いでくれます。
- 5 血栓を溶かすナットウキナーゼは、タンパク質を分解する酵素で、夕食に食べると心筋梗塞、脳梗塞を予防の効果を発揮します。今注目の納豆の酵素ナットウキナーゼを食べることで血栓を溶かす効果の他にも血液をサラサラにして流れを良くする効果や腸内の善玉菌を増やし悪玉菌を減らす整腸作用があります。
- 6 納豆は「健脳食」として海外でも広く知られるようになりました。納豆に含まれるレシチンが脳の働きを活発にし、記憶力を高めるのに役立ちます。脳内の血管の流れが悪くなることで発症する老人性痴呆症の防止にも有効です。
- 7 納豆の抗菌作用は O-157 の発育を抑え、体外に排泄する働きをもっています。なぜ O-157 に対しても抑制作用があるのか、まだ不明な点もありますが、納豆菌が複数の抗菌物質を作り出すためではないかといわれています。
- 8 納豆のビタミン B2、E は美容と若返りのビタミンが多く、美肌へのトリプル効果が期待できます。カリクレインは血流を良くし、新ビタミン「ピロロキノリンキノン」は今注目されています。

**納豆人気は東高西低、その効用発揮で全国的に拡販、
海外は「健脳食」で日本の和食ブランドとして人気急上昇!**

自動車保険DM発送について

JP 労組より郵愛自動車保険・ポストライフマイカー共済ご利用のご案内を発送いたします。ぜひ、この機会にお見積をお願いします。

食欲の秋は、お粥で胃を癒しませんか!

お粥は日本型の食文化です! 週に一食は健康を考え、味わいませんか!

米を中心に据えた日本型食生活が提唱されて久しくなりますが、その成果は日本人の平均寿命の伸びとなって表れています。ところが近年脂肪や糖分の取りすぎで食の偏りが目立ち、そのぶん、米の消費量が減少しています。特に食欲の秋は、実りの秋ですので美味しいものがたくさん収穫されます。そして焼き肉などの肉類やケーキなどの甘い物を引き続き食べる生活が続く、食べすぎで胃が悲鳴を上げてしまいます。

美味しい実りの秋を満喫しながら、身体を癒すことも考えなければなりません。そこで食生活のバランスを取り戻し、胃にも優しい食生活のお勧めは、昔ながらのお粥です。

お粥は隠れたブームにもなっています。もともとお粥は関西で多く食され、関東では雑炊を好む傾向でしたが、いまは有名ホテルや料理店が日本粥を取り入れ、お客様のご要望を満たしています。お粥は調理方法、食し方も多数ありますが日本式の基本的なお粥をご紹介します。



■ 基本的な白粥の炊き方 ■ ■ ■ ■

- 1. 鍋** お粥を美味しく炊くなら土鍋が最適です。立ち上がりのある平行鍋ならなお理想的です。また一般的な鍋でも美味しく炊けます。
- 2. 水加減** 米の容量に対し、七倍量の水を加えて炊く七分粥を基本とすると良いでしょう。あとは好みで水の量を加減し好きな固さの粥にすると楽しさも増します。
- 3. 炊き方** ①米は磨いでザルにあげ、20～30分水切りをします。②鍋に水と米を入れ蓋をして火にかけ、最初強火で5分炊き、吹いてきたら少し蓋をずらして、弱めの中火にして20分ほど炊きます。③蓋をして5分ほど蒸らします。

■ 四季を味わう日本粥 ■ ■ ■ ■

好きなおかずを添えて食べる白粥、具材を炊き込み粥、雑穀粥、甘い粥、辛い粥、ひとくちに粥といっても、その姿味わいは様々です。また調理が簡単で栄養的にすぐれ、消化がいい粥は、これからの時代にぴったりの食といえるでしょう。四季の旬の食材を混ぜ、添えて四季を味わいながら食することは「美味」の一言につきるでしょう。



2013年郵愛クリスマスプレゼント



今年一年をバッチリ締めくくるのは、郵愛からのステキなクリスマスプレゼントです。今回も弊社が取り扱っております各種保険商品のラインアップを主力としたプレゼントを多数用意しました。

みなさまのご応募をお待ちしております(役職員の方もどんどんど応募ください)。

(1)商品名とスポンサー名

- | | | | |
|---|----------------------|---------------------|------|
| A | がん保険・JP労組プラン賞(アフラック) | アフラックダック2013特別ぬいぐるみ | 5名様 |
| B | 自動車保険賞(三井住友海上) | Jリーグ2014年カレンダー | 5名様 |
| C | ゴルファー保険賞(三井住友海上) | PHYZゴルフボール2個セット | 5名様 |
| D | マイガード賞(東京海上) | 東京海ジョーぬいぐるみ | 5名様 |
| E | フルガード賞(東京海上) | 軽々折りたたみ傘 | 10名様 |
| F | 郵愛クリスマス賞 | 郵愛ひみつの福袋 | 10名様 |



(2)ご応募方法

ご希望の方は、ハガキに以下をご記入の上、ご応募ください。

- ①氏名
- ②郵便番号
- ③住所
- ④性別
- ⑤年齢
- ⑥会社名
- ⑦ご希望商品名(3点まで選択可能)
- ⑧「郵愛だより」の感想などがございましたら、ご記入ください。

応募先:〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
株式会社 郵愛 クリスマスプレゼント係

応募締切:2013年12月6日(金)必着

当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
また、商品はクリスマスイブまでにお送りいたします。
※今回取得した個人情報は、商品の発送のみに使用します。