



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



いま  
話題になっている

### 自分が招いた「心や生活習慣の病気」は 本来自分でしか治せないということ!

「土用過ぎ」「土用明け」の頃は夏特有のねっとりした暑さが続きます。夏の土用丑の日に、この蒸し暑い日々を健康に過ごすための食生活の知恵として、ウナギを食べて体に精をつける風習が今に伝わっています。

最近では、あらゆる分野で健康が脚光をあびていて、運動器具、健康食品など健康を目的とした多種多様な商品の販売合戦が繰り返されています。しかし、健康ブームでの一番の効果は、必ずしもその商品による効果ではなく、健康に気を付けていることで心に安らぎが生まれ、自然治癒力が高まり体全体の免疫力が活性化することなのかもしれません。

生活習慣で招いた病気（がん）を治癒するには、外科療法、化学療法、放射線療法が三大療法といわれ、がん治療が進歩したといわれても、この三大療法に代わる革新的な治療はいまだにあらわれていません。遺伝子療法の研究も進められていますが、まだ治療法として確立されておらず、一部の病院で試験的に行われているだけです。リウマチなどの関節病は西洋医学では治らない難病とされ、治癒のため様々な療法が研究されています。

「免疫力を高める生活」は、病気に負けない体内環境をつくることで、風邪、花粉症などの病気から重い病気 にいたるまであらゆる病気を治療する効果があります。「自分が招いた生活習慣病」を治すのに最も好ましいことは、「免疫力を高める生活」を日常の生活として取り入れることです。自らの生活習慣で病の発症を抑止するのです。その鍵を握っているのは、**①食事、②睡眠、③体温、④ストレス**の4つの大きな柱です。

**①** 食事は体に優しい物を決まった時間に食することで、自律神経がコントロールしたプログラムにしたがった消化吸収ができます。食生活や感染症で腸内細菌の構成が乱れると腸の病気やアレルギー、メタボリック症候群など様々な病気につながります。腸内を安定させることで善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすことにつながります。

**②** 免疫細胞は夜間にもっとも活動するため、睡眠と深く関わっています。生活の中にいいリズムを作り良質の睡眠を得ることが大切です。免疫力は、一日の時間帯では24時～2時に最大になるといわれています。

**③** 体を温めることで免疫力が上がるだけでなく、病気に不利な環境をつくることとなります。近年、食生活や生活習慣の乱れから、日本人の平均体温の低下が進んでいるといわれています。

**④** ストレスが溜まるとリンパ球等が減少します。ストレスのない生活を送ることでリンパ球等を活性化させ病気の予防、進行を抑えることにつながります。特に笑うことでストレスを発散すれば呼吸と血流が促進されます。



# 一般的になりつつあるセカンドオピニオン!

最初に主治医との間で治療についての十分な話し合いが行われていることが重要!

暦の上では秋が近づいてきましたが、まだまだ毎日暑い日が続いています。夏の疲れで秋には病院への診察・通院が増えてきます。そこでフポイント知識のご紹介です。医療の現場でセカンドオピニオンを求める声が出されてからずいぶん年数が経過し、今では一般に使われるような言葉となってきました。セカンドオピニオンとは、直訳すれば「第二の意見」ということです。具体的には、主にかんや心臓病など命に関わる病気の診断や治療方針について主治医以外の医師の意見を聞くことです。

## 1 一つの治療法では限界がある場合も・・・しかし薬や処置が変わったら確認が必要!

医学が進歩した今日では、一つの病気でも様々な治療法があり、医師または医療施設によって治療方針が異なることもあります。また一つの治療法では限界がある場合、いくつかを併用した集学的治療も行われます。

どんな治療もリスクを伴うため、最初に診察した医師の考え方だけでなく、複数の医師の意見を聞いて、患者さん自身の事情や価値観に最も適した治療を選択するための手段がセカンドオピニオンなのです。

## 2 セカンドオピニオン医を求めるタイミング・・・上手に聞ける患者さんになる努力!

セカンドオピニオンは、病名を診断されてから初回治療を受けるまでの間に受けるのが最も効果的です。なぜなら一度受けてしまった治療を元に戻すことはできないからです。「がんかもしれない」と診断されると「1日も早く治療をしなければ」と焦りますが、一般に進行が著しい場合を除けば、セカンドオピニオンをとるための数週間の遅れが、治療結果に悪影響を及ぼすことは少ないといわれています。

セカンドオピニオンを求める前には、主治医との間で治療についての十分な話し合いが行われているかが重要です。患者さんのことを最も良く理解しているのが主治医です。セカンドオピニオンの目的は、患者さんを一から再診して答えを出すということではないのです。セカンドオピニオンを求める決意をしたら、その旨を主治医に伝えて紹介状を書いてもらい、病理検査、画像などの診療情報ももらいます。これらがないと、もう一度全ての検査をやり直さなければならず、コストと時間が無駄になってしまいます。

## 3 つながりのないセカンドオピニオン医が推奨・・・本やネットなどで患者力を高めることも!

主治医からセカンドオピニオン医を紹介されて、同じ治療を勧められることもあります。そのため主治医とつながりのないセカンドオピニオン医が推奨されます。医療が高度化し一人の医師が全てについて最新の知見と技術に精通することが難しくなっています。それぞれ異なる領域の専門家の意見を聞くことにより、最も効率的な集学的治療が可能になります。

## 4 医師にかかる前に準備を・・・診療科や医師によつての差が大きい!

まず、セカンドオピニオンを受けるために必要な手続き(受診方法、予約、費用、診察時間、必要な書類など)を確認します。セカンドオピニオン外来は、基本的に公的医療保険が適用されない自費診療で、病院によって費用が異なります。

どの医療機関でセカンドオピニオンを受けるのか決まったら、

①伝えたいことはメモをして準備する②医師とのより良い関係にはあなたにも責任があります③自覚症状と病歴、症状の変化も伝えましょう④確認事項は必ずメモを取る⑤納得できない場合は何度でも質問をしましょう⑥医療にも不確実なことや限界があります⑦これからの見通しを聞きましょう⑧治療を決めるのはあなたです。

変わり始めた医療と医師、しかし従来の医療の考え方に固執する医師が混在しています。良い病院と治療の選び方は、賢い患者力に任されています。

# 温故知新、養生訓の活用「白湯飲み」で健康に!

晩夏・残暑の時期は胃腸が疲れています。白湯の熱のエネルギーでビックリ効果!

起床したら、まず朝一番に熱い白湯（水を一度沸騰させて冷ましたお湯）を飲むと全身が温まり、代謝も上がるので体の節々がスムーズに機能し始めます。夏は冷たい飲み物や冷房を付けて寝ることで胃腸が冷えてしまうので、効果が期待できます。白湯は日本人の体質にあった健康療法として、古来より普及してきましたが、現代でも実践することで意外な健康効果が現れます。体温が1度下がると免疫力は30%も低下するといわれ、免疫力が下がることでいろいろなリスクが生じることになります。免疫力には体の外から来るウイルスや細菌から体を守る働きと体の内で発生するがんなどの異常細胞を排除して体を守る働きがあります。

体温を恒常的に高い状態に保つことで、病気の人を健康にし、健康な人をより若々しくしてくれます。

## 1. 白湯の飲み方・・・温度は体質に合わせて、50～60度が適温、冷えを感じたら70～80度、無理をしない温度で!

- ① 朝起きて一番にコップ一杯の白湯を飲む。 ② 朝昼夕の食事中に飲む。
- ③ お酒とともに交互に飲む。

## 2. 体温が低い原因、要因

- ① 原因には主に「筋肉量の低下」「エアコンの普及」「ストレス」など挙げられます。
- ② 血流は、自律神経によって調整されているので、自律神経のバランスが崩れると低体温の原因になります。
- ③ 冷たい物を飲み過ぎる（ビール、アイスコーヒー、アイスクリームなど）。ストレスがあると冷たい物が欲しくなります。

## 3. 白湯を飲み続け、体温が上がると体調が良くなっていくのが分かります。内臓の機能が上がり、便秘が解消されます。また、美肌効果があると話題になっています。



# トマトは盛夏より、秋口の方が旨みが凝縮!

赤のパワーといえば、カロテノイドのリコペン! 肥満や糖尿病に最適!

## 1 トマトをおいしく食べて、生活習慣病を予防しませんか!

トマトのリコペン（リコピン）はビタミンCやクエン酸との相乗効果で生活習慣病の予防に効果を発揮します。食べることで抵抗力が強くなり、風邪やウイルス感染予防、疲労回復などにも効果があります。血圧や血中コレステロールを引き下げ、糖や脂肪の代謝改善効果もあり、肥満や糖尿病にも有効です。プチトマトも同様の効果があり、薬効を生かすには皮ごと使い、油調理するのがおすすめです。



## 2 トマトは果皮の色で桃色系と赤色系に大別されます!

日本で生産しているトマトの8割が桃色系で、代表的なのは「桃太郎」です。赤色系は主に調理用トマトとしてトマトピューレやケチャップなどに加工して食べます。トマトの赤色はリコペンの色で、熟して赤くなったトマトほど多くのリコペンを含んでいます。そして、トマトは盛夏より秋口の方が糖度と旨みが凝縮します。へたが緑色でピンと張っていて、切り口が新鮮なものを選びましょう。

## 3 トマトの旨みはグルタミン酸、手軽で簡単なレシピが豊富です

トマトを使ったレシピには、赤野菜スープ、赤野菜のイタリアングリル、トマト牛肉のすき煮、トマトひき肉カレーなど、簡単にできるレシピがたくさんあります。トマトには、グルタミン酸とアスパラギン酸という旨み成分が豊富に含まれています。また、トマトの酸味には、肉料理や魚料理のにおいを消して、野菜の味を引き立てる効果があります。地中海沿岸地方ではトマトをベースにした料理が次々と生み出されました。調理の仕方によってそれにあったトマトを選ぶことがトマト料理の基本になります。

## 発症年齢45歳～65歳、男の更年期障害!

多岐にわたる症状、女性の更年期との違い、動脈硬化の進行と関わる場合も!

一般的に45歳から65歳くらいに生じる体の様々な変化は更年期障害です。近年、男性の更年期障害の症状をまとめて加齢男性性腺機能低下症という病名で呼ばれ、その治療が注目され研究が進化しています。

加齢男性性腺機能低下症の代表的な症状は、精神的な落胆、うつ、不安、疲労感、集中力低下や身体的な発汗、ほてり、睡眠障害、骨そしょう症、関節筋肉関連痛、性的機能症状です。

1

男性の更年期障害になる世代は、働き盛りの世代で社会的に責任が大きくなり、家庭内でも夫婦関係や子育てなど様々な悩みを抱える年代の人が多く発症しています。一般的に責任感が人一倍強い、几帳面、競争心が強い性格の人がなりやすいタイプです。一方、ストレスや過労が病気を引き起こす要因のため、マイペースで物事にこだわらないタイプの方は、男性の更年期障害にかかりにくいのです。

2

この症状の主な原因は、数種類ある男性ホルモンが関係し、最も関係しているのが「テストステロン」です。「テストステロン」は、精巣でつくられ血液中の男性ホルモンの大部分を占め、男性の性的な特徴を形成する上で重要な役割を果たします。症状は男性の場合、女性よりも発症の年代が幅広く、長期間つらい思いをすることがあります。自律神経失調症と男性更年期障害には類似点が多く、自律神経失調症の症状である身体的な発汗、ほてり、睡眠障害、関節筋肉関連痛などがおきます。

3

女性の更年期との大きな違いは、更年期障害が女性の場合、閉経後5年前後女性ホルモンの「エストロゲン」が急激に減少するため、体調や精神状態に変調をきたす人が多く男性に比べると発症期間が短くなっています。

しかし、更年期障害が男性の場合、長期間で緩やかに「テストステロン」が減少するため、長期間にわたって徐々にホルモン分泌能力が落ちていくことが大きな相違点です。また個人差が大きいためほとんど症状が出ない人もいることから、症状をわかりにくくしています。

4

主な治療方法は、更年期障害が女性の場合には婦人科があるため診察がしやすい状況ですが、更年期障害が男性の場合、専門外来の病院がまだ少ないので、心療内科や内科、精神科、泌尿器科に行くことになります。

また精神・心理的な症状の場合は、うつ病と類似しているため、その正式な病気の判断が難しい場合があります。近年、動脈硬化の進行と関わる場合もあり、個々具体的な治療法は、専門医で一度、血中の男性ホルモン値の測定をおすすめします。



医療保険の利用で心と体に安心とゆとりを!

病気・ケガ・がん・介護への備え「医療共済マイガード」お問い合わせ：0120-221-220