



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)

## 株式会社郵愛第35回定時株主総会報告

2015年8月27日開催の第35回定時株主総会におきまして、新体制での役員を選任を行い、以下のとおりそれぞれ就任いたしました。

### 株式会社 郵愛 役員等体制

開催日 2015年8月27日(木曜日)  
開催場所 オールラム(東京都台東区東上野)

#### 【取締役】

代表取締役 白杵 博  
常務取締役 富塚 由三  
常務取締役 定光 克之  
取締役(非常勤) 轆轤 誠

#### 【監査役】

監査役 須間 等(新任)  
監査役 清水 雅弘(新任)  
監査役 渡辺由美子(新任)

#### 【退任役員】

常務取締役 佐藤 正  
監査役 新井 康寛  
監査役 下原田 寿  
監査役 福岡 晃

#### 【部長】

営業推進部長 佐藤 正  
営業推進部長 桐谷 光男  
業務部長 佐藤 昭彦

## 猫が商売繁盛に結びつくのは何故でしょうか!

可愛い猫のカフェは今も大繁盛、開運グッズ、猫の逸話は数多く!

よく飲食店などに招き猫の置物を見かけます。商売繁盛の置物として、今では海外の観光客まで購入されるほど人気商品となっています。猫の手の上げ方や色には逸話がいろいろあります。①右は金運、左はお客を呼び込む、②右は昼の商売、左は夜の商売、③右はオス、左はメス、④白猫は福を招く、黒猫は厄除、金猫は金運、桃色は良縁など、まだまだあります。置物が作られ販売されたのが、江戸時代天明年間、浅草今戸で作られ今戸焼の代表的な置物となっています。事実として猫が商売繁盛に結びついていたようです。

いずれにしても猫は中国の唐から渡来した際、不思議な魔力を持つ動物と考えられていました。インターネットの「ねこ好き～猫のお悩みQ&A～」では、世界の猫に関する逸話、鳴き方、甘え方、猫の愛くるしい表情、しぐさ、飼い方などが紹介されています。「千客万来」宝くし猫や開運猫グッズ、営業ニャンコなど、「猫年」がなくとも、今でも好評です。



# いま注意したい6つのがん

2015年のがん患者数は、昨年よりも10万人ほど多い約98万人にのぼると予測されています。

部位別で見ると、大腸、肺、胃、肝臓に加え、男性では前立腺、女性では乳房が上位に入っています。これらの6つのがんについて基本的な知識を身につけておきましょう。

## 1 大腸……40歳になったら1年に1回便潜血検査を受けよう

患者数が最も多いのは大腸がんで、死亡数においても女性では1位、男性では肺がん、胃がんに次いで3位となっています。

粘膜下層にとどまりリンパ節への転移がない早期がんであれば、ほぼ100%治ります。しかし、早期には自覚できる症状はほとんど現れません。「便の表面に血がつく」「便が出にくい、細くなった」「便秘と下痢を繰り返す」といった症状が現れたときには進行していることが多く、治癒率は低下します。

早期にがんを発見するには定期的に大腸がん検診を受けることが大切です。大腸がんは40歳代から増え始めるので、40歳になったら1年に1回は便の一部を採取し、便の中の血液の有無を調べる便潜血検査を受けるようにしましょう。

### ● 大腸の構造



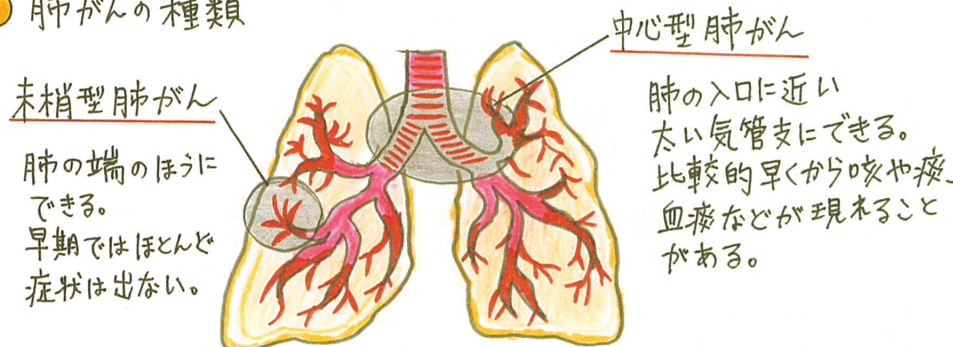
## 2 肺……受動喫煙している人も肺がん検査を受けよう

肺がんは中心型肺がんと末梢型肺がんとに大きく分けられます。肺の中には知覚神経がないため、末梢型肺がんの場合は早期には自覚症状はほとんどありません。それに対して中心型肺がんでは早期から咳や痰、血痰などの症状が現れることがあります。こうした症状が2週間以上続いたら、一度受診しましょう。

定期的に肺がん検診を受けることも大切です。特に喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が400以上になると、肺がんになるリスクが、非喫煙者に比べて10～20倍高まるといわれます。該当する人は必ず定期検診を受けましょう。自分が吸わなくても他人のたばこの煙を吸う受動喫煙の場合でも、肺がんのリスクが高まるので注意しましょう。

喫煙は肺がん発症の大きな原因です。喫煙している人はすぐに禁煙しましょう。一人で禁煙に成功しない場合は、禁煙外来を受診するとよいでしょう。一定の条件を満たせば健康保険が適用されます。

### ● 肺がんの種類



### 3 胃……ピロリ菌感染は胃がんのリスクが高い

6つのがんの中で患者数が減少傾向にあるのが胃がんと肝臓がんです。とはいえ、特に胃がんの患者数は1位の大腸がんと比べてもその差はわずか2,800人程度です。胃がんにかかる人が多い主な理由として塩分摂取量の多いことが挙げられます。またピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ菌）感染者が多いことも胃がんの罹患率を高めているといわれます。

胃がんも早期であれば90%以上が治ります。しかし他の多くのがんと同様に初期症状はほとんど現れません。早期発見にはやはり定期検診が重要です。またピロリ菌に感染しているかどうかを知り、定期的に内視鏡検査を行えば、胃がんの早期発見に役立ちます。ピロリ菌に感染している場合は除菌治療を検討してもよいでしょう。内視鏡で胃炎などが確定診断された場合は除菌治療に健康保険が適用されます。

ピロリ菌は胃の粘膜を傷つけて胃炎を起こし、それががん化に関与すると考えられている。



### 4 肝臓……かつて輸血を受けた人は肝炎ウイルス検査を受けよう

肝臓がんの原因の多くはB型・C型肝炎ウイルスへの感染です。肝臓がんにかかる人が減っている大きな理由は肝炎ウイルス感染者数の減少にあります。B型肝炎ウイルスの主な感染ルートは母子感染ですが、ワクチンによって予防されています。C型肝炎ウイルスの大きな感染経路は輸血ですが、現在では厳密なチェックが行われるようになり、ウイルスを除外できるようになっています。

肝臓がんの早期発見や予防には肝炎ウイルス検査が推奨されています。特に「1992年以前に輸血を受けたことがある」「1948～1988年の間に集団予防接種などを受けたことがある」といった人はぜひ検査を受けましょう。

### 5 前立腺……50歳以上の男性はPSA検査を受けよう

前立腺がんはもともと欧米に多いがんですが、日本でも年々増えています。その理由として食の欧米化や高齢者の増加とともに、PSA（前立腺特異抗原）の検査が普及してきたことが挙げられます。PSAは前立腺から分泌されるたんぱく質で、前立腺がんがあるとPSAの値が高くなります。

PSA検査は国が推奨するがん検診には含まれていませんが、市区町村によっては住民健診に加えているところもあります。

なお、前立腺がんが見つかった場合でも危険性が低い場合は、不必要な治療を避けるために、治療をせずにしばらく様子を見ることがあります。

### 6 乳房(女性)……乳がん検診とセルフチェックで早期発見

女性がかかるがんで最も多いのが乳がんです。大腸がんや胃がん、肺がんなどが年齢の高まりとともに増えるのに対し、乳がんは30歳代から増加しはじめ、40～50歳代にピークを迎え、それ以降は減少傾向を示します。

乳がんの治療は日々進歩し、今や早期発見し適切な治療を受けることで完治の可能性が高くなっています。早期発見に有効なのが乳がん検診とセルフチェックです。

国では40歳以上の女性に2年に一度、マンモグラフィを使った検診を推奨しています。また、若いときからぜひ実践したいのが月一度のセルフチェックです。日ごろから自分の胸の状態を知っておくことで、ささいな変化に気づくことができるようになります。

参考：「NHK きょうの健康」2015.2、2013.5・9・11・12、2012.1・10・11、2011.1・9・10「がん情報サービスJHP「もっと知りたい乳がん」(日本対がん協会)



# 夢の中へ行って見ませんか、あなただけの健康世界へ!

秋の夜長、霜秋は冬の準備、「ぐっすり睡眠」「さわやか目覚め」で、生活習慣が改善!

夢はおもしろかったり、こわかったりしますが、残念なことにすぐに忘れてしまいます。そして一度忘れてしまった夢は、思い出すのが凄く難しいのです。何か特別な手がかりでもなければ、あっという間に遠い彼方へ去ってしまいます。夢は、「本当の自分に出会うための旅」なのです。実際には見ていないのに出現する映像は、ロマンチックでありドラマチックです。正夢、逆夢など気になりますね。そんなあなたにアドバイス!

**1** 実は夢は忘れてしまっているのではなく、心の中にしっかりと残っているのです。残念ながら思い出せないだけで、何かのきっかけで思い出したり、その続きが夢で現れたり、多くの人が実感しているのではないのでしょうか。これは、起きている時に感じ考えている意識の場所と、夢を見ているときの心の場所が違うためです。

**2** 夢を見ている時の無意識な心の世界を知るためには、夢を覚える必要があります。そのためには枕元にノートとペンを置き、朝起きた時に今見た夢を忘れないうちに、ノートに書き写すのです。急に起きたりせず、動かずにじっとしたまま、頭の中で見た夢を繰り返します。細部まで何度も繰り返し思い続け、最小の動きで夢のストーリーを書き込みましょう。つじつまが合わなくても、突拍子なことでも全て書きつづってください。書き始めると現実の意識の世界が動き始めますが、引き続きどんどん書き出してください。



**3** 自分の中の今までにない自分に気づくことができます。夢は本当にやりたいことを教えてくれます。夢の世界では、やりたいことが抽象的な場合や、ある物に表されたりします。夢と現実の世界にはギャップがあることは心に止めておきつつ、もう一人の自分の世界「夢の世界」を探ってみましょう。そして、夢の内容によって自分の健康状態が推測できたりもします。夢は無意識のうちに自分に送っているメッセージでもあるのです。

**4** 夢は約90分周期で現れ、レム睡眠中に起こります。レム睡眠中は実際に物を見ていないので、網膜からの刺激は入って来ません。夢の映像は右脳の視覚連合野でつくられ、この映像情報は左脳へ送られて言葉でどのような夢であったか報告できるようになるのです。走馬灯のように駆け巡る夢は、あなたの過去や過去から連想される未来などの精神状態、健康状態が反映されているのです。良い夢を見るために、就寝前は穏やかに安らぎを感じつつ睡眠に入っていくよう心がけましょう。

**5** 心地良い生活習慣のためにも寝具類は身体にあったものを調達することをおすすめします。快適に眠れる枕、布団、毛布、敷布や心を落ち着かせるアロマ、香料などを活用して熟睡した時には、良い夢を見ることができると同時に、爽やかな目覚めの朝を迎えることができます。

慢性的な睡眠不足やストレスが多い生活習慣では睡眠の質が下がり悪い夢を見やすくなります。悪い夢を見たら生活習慣に注意が必要です。質の高い睡眠習慣で本当の自分に出会う旅に出かけてみてはいかがでしょうか。