



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)

## 多忙な師走は健康の総決算期、体調管理で乗り切ろう!

良い睡眠が労働災害、交通事故の防止になります! 就寝前の寝酒に注意!

街にはクリスマスイルミネーションが目を楽しませ、忘年会で酔客が慌ただしさを演出する季節となりました。そして12月は自らの健康、家族の健康を振り返る「健康の総決算」の時季でもあります。

良い睡眠が体と心を健康にし、業務事故、交通事故の防止につながります。

1

就寝前の飲酒や喫煙は、かえって睡眠の質を悪化させるため、控えた方が良いでしょう。睡眠薬代わりにお酒を飲む男性が多いようですが、アルコールを薬代わりに毎日少量飲んでいると、慣れが生じて徐々に量が増えていきます。入眠を一時は促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。飲酒や喫煙は生活習慣病の発症・重症化の危険因子になるとともに、直接睡眠の質を下げるだけでなく、睡眠時無呼吸のリスクを増加させるなど、二次的に睡眠を妨げます。

2

睡眠が不足している人や不眠がある人は、生活習慣病になる危険性が高いことがわかってきました。睡眠時無呼吸症候群は、治療しないでおくと高血圧、糖尿病、脳卒中、虚血性心疾患、歯周疾患などの危険因子を高めます。改善には肥満にならないことが大切です。

3

睡眠による休養が得られなくなることで、日中の注意力や集中力が低下し、頭痛や消化器系の不調などが現れ、働く意欲が低下することが分かっています。睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。質の良い睡眠は、注意力や作業能率を高め、交通事故やヒューマンエラーを防ぐことにもつながります。心と体の健康を維持し大忙しの師走を乗り切りましょう。

最も大切なのは、朝の習慣です。決まった時間に起床し、太陽の光にあたることです。

一日の疲れが心地よい疲労感となり、良い睡眠の種となって新たな活力を宿してくれます。



## 郵愛の年末年始の営業(取扱)について



### 1 郵愛の営業時間(電話等のお取扱時間)

年内最終受付 2015年12月28日(月) 9時~18時  
年初受付開始 2016年 1月 4日(月) 9時~18時  
※12月29日(火)~1月3日(日)はお休みとさせていただきます。

### 2 交通事故の受付

年末年始期間の交通事故報告先  
三井住友海上火災「事故受付センター」  
24時間対応 TEL 0120-258-365



### 3 三井住友海上カスタマーセンター(業務委託先)

○「自動車総合デスク」(新規サポートデスク)  
(自動車保険の新規契約・お見積り)

年内最終受付 2015年12月30日(水) 9時~20時  
年初受付開始 2016年 1月 4日(月) 9時~20時  
TEL 0120-189-282

○「契約変更デスク」  
(自動車保険の契約内容変更)

年内最終受付 2015年12月30日(水) 9時~20時  
年初受付開始 2016年 1月 4日(月) 9時~20時  
TEL 0120-271-889

インターネットでの自動車保険料試算なら、お休み期間も利用可能です。

(「JP労組福祉共済コーナー」から郵愛サイトにお入りください。) <http://www.jprouso.or.jp/welfare/yuuai/>

# 先進国を中心に食物アレルギーが増加!

子供に限らず大人の症例も増加、あなたは大丈夫? 気づきが大切です!

今年も冬将軍が気になる季節になりました。冬に入りやっと花粉症が下火となりましたが、最近では食物アレルギーが話題となっています。子供に限らず大人も食物アレルギーを心配して病院で検査を受診する人が増えているのです。

私は大丈夫と思っていた人が、体調がかんばしくないのに受診した結果、病名を食物アレルギーと診断されショックを受けたというケースが増えています。これは食物アレルギーのことを正しく理解していないためと思われます。

## 1 食物アレルギーとは

人の体には有害なウイルスや細菌から体を守る「免疫」という働きがあります。アレルギーとは、免疫機能が正常に働かなくなることで、食物アレルギーはこの免疫の働きが過敏になって、本来は無害のはずの食べ物に反応してしまうようになった状態のことです。一般的には一過性で大人になれば治る人が多いのですが、しかし最近では大人になってから発症する人が増加しています。

## 2 食物アレルギーでみられる症状…発症原因がわからないケースが多いのが特徴!

原因食物を食べた時、くしゃみ、鼻水、咳、皮膚症状・呼吸器症状、腹部症状、循環器症状、神経症状などの症状が現れますが、人それぞれに症状が違ってきます。

子供のアレルギーは、卵や乳製品を食べてすぐに症状が出る事が多いので原因が分かりやすいのですが、大人では遅発性フードアレルギーが多くなり、アレルゲンを摂取してから数時間～数日経ってから症状が現れるので原因に気が付きにくいのです。

そして、大人の食物アレルギーでは甲殻類や野菜、果物が多くなっています。

## 3 食物アレルギーの多い食品…たとえば卵、牛乳、小麦、エビやカニ、果物など

中年の男性で、突然「そば」アレルギーを発症する場合があります。「そば」アレルギーは微量に「そば粉」が混じっているだけでも発症するので、そばを一度使用した食器はしっかり洗浄する必要があります。大人の食物アレルギーではアレルゲン食品を食べなくても、鼻の粘膜や皮膚から入り込むことでもアレルギー反応を起こすこともあるのです。

## 4 ストレスをためない…アレルギーは免疫力が低下すると起こりやすくなります

免疫力を低下させる大きな要因にストレスがあります。ストレスは適度に発散してためないようにし、心と体のバランスのとれた生活を心がけましょう。

また、“おいしくない”“苦手”という感覚は、体からの「食べないで!」というメッセージです。大人の好き嫌いは、子どもの好き嫌いとは違い、無理やり直す必要はありません。

先進国を中心に発症する花粉症、食物アレルギーは衣食住の欧米化、特に食生活の動物性たんぱく質の摂取を考慮しなければなりません。食物アレルギーは社会の関心度が高まっている出来事です。喫緊の課題として、自らの体質の変化や体調管理に気配りが必要です。





## 日本の美徳な文化、素直な気持ちの「ほめ言葉」!

長い歴史の中で日本人に根付いてきた「人に対する優しさ」は、大切な美徳文化です。このところ外国人の旅行者、来訪者が多岐にわたり増加していますが、外国人から見た日本が世界に誇る「人に対する優しさ」は旅行者に良い印象を与え、メディアでも取り上げられています。

良い言葉は人生を変え、幸運を運びます。相手への思いやりや尊敬、感謝の心が素直な気持ちで「ほめる」となって用いられてきました。言葉はどのような「ことば」であっても言った本人に返ってくるものです。ほめ言葉は幸せの輪がドンドン広がることであなたを変え、周囲を変えるパワーがあります。また、できる人の90%はほめられて育つといわれています。

しかし、ほめることができない人がいることも事実です。この背景には「ほめる」と「おだてる」の区別がつかないことがあります。ほめることに何か戦略的な臭いを感じて好まないとか、ほめて誤解が生まれるなら、言わない方がいいと考える人もいます。また、「ほめるなんて照れくさい」「気心が知れているから必要ない」、ほめ言葉の話題に何をしたら良いのか、何を言葉にしたら良いのか分からないのも、ほめ言葉が浸透しない理由かも知れません。「ほめ言葉さしすせそ」「ほめ上手さしすせそ」などブーム感もありますが、良い言葉は人生を変えます。運をつかむためにまず声を出しましょう。

### ほめ上手の効果にびっくりぽんや!

- ① 職場が明るくなり、周囲に素顔が現れます。
- ② 助け合いの精神が生まれます。相手の立場に立った共助共援風土ができあがります。
- ③ のびのびと仕事ができ、目標達成が早まります。
- ④ 人脈が広がります。周囲に人が集まり、笑顔の輪が広がります。
- ⑤ お互いのエネルギーが相乗効果し、相乗以上の結果を生み出します。
- ⑥ 運が強くなります。(運は明るくて楽しい場所が大好き)

## 寒くなればうま味や甘みが増す薬用野菜!

### 年末年始の暴飲暴食で珍重される薬用野菜「胃腸に活力」を!

薬が庶民にいきわたらなかつた時代に、薬用として重宝された野菜があります。昔は医学が発達していなかつたため、人々は病気にかかると、まず自分たちの身の回りの食材を使って治そうとしました。特に注目される三品をご紹介します。

- ① 「養生訓」の中で、毎日食べなさいと奨励している野菜は**大根**です。日本人の体質にあった刺身や焼き魚に大根おろしが人気でした。大根には、でんぷん分解酵素のジアスターゼが豊富に含まれているので、急いで食べても消化が良く、すばやく体のエネルギーになります。酵素は熱に弱いので、生のまま食べる大根おろしが最適です。
- ② 「本朝食鑑」には、「風邪や頭痛の場合、味噌で飯と**ねぎ**を煮ておかゆをつくり、熱いうちに食べて汗を取ると良い」と記されています。ねぎ特有の刺激臭は硫化アリルという揮発性の成分で、発汗作用の他、免疫力を高めビタミンB1の吸収を促します。さらに糖質をエネルギーに変え、疲労回復に役立ちます。そして風邪の予防、風邪退治、寒風から肌を守る働きもあります。
- ③ **生姜**に含まれているジンゲロールとショウガオールという辛味成分は、免疫力アップ、抗酸化、抗炎症作用、殺菌作用などの効果があります。ジンゲロールは抹消血管を広げる作用があり、血流が良くなり、ポカポカして発汗解熱作用があり、ショウガオールは胃腸を温めることから生姜ダイエットが話題になっています。

**体の冷えが問題となっています。体温が低いと細胞に届く酸素や栄養が不足し、細胞の働きが悪くなり、さまざまな不調が起き風邪を引いたりします。免疫力アップが大切です!**



# 他人にうつされた風邪が重症化する理由!



根本は風邪に罹患しない対策、発症したら直ぐに対策を!

風邪が流行るころになると「風邪を治すには他人にうつすのが一番」という言葉をよく耳にします。風邪をひいたと感じるのは、風邪ウイルスに感染してからウイルスが増殖し、免疫細胞が反応して炎症反応を起こし症状として現れた時なので、風邪の症状が出るまでに半日から一日、二日ほど経過しているのです。風邪の症状が出ている人は、既に免疫細胞が戦っている最中なので、新たに感染した人が発症するまでに症状が治まってしまう。一見すると他人に風邪をうつして治ったように見えますが、実際は「感染から発症、治癒までのタイムラグ」によるものだったのです。屋外での「行きずり感染」の場合、感染するウイルスの量はわずかですが、家族やクラスメイトなど閉ざされた空間での感染は、大量にウイルスをうつされるため症状が重くなると考えられています。

1



「子供は風の子」といわれ、寒い風の日に外で遊んでいても免疫力が高まり丈夫な体になります。子供が風邪を引いても元気な理由は、子供は免疫の反応が少ないため症状が軽く済むことが多いのですが、大人は免疫の反応が活発なため症状が重くなりやすいのです。インフルエンザはその逆で、免疫力と体力の弱い子供や老人の方が症状が重くなります。



2



風邪の引きはじめに温める理由は、風邪の引きはじめはゾクゾクと寒気がします。ウイルス感染を感知した白血球の一種であるマクロファージ（大食細胞）が、戦況を有利に進めるために戦場である体の温度を高めるためです。体の温度が上がると、熱に弱いウイルスは不活発になります。感染初期はウイルスの数があまり多くないので、高熱によってウイルスを減らすことで、免疫細胞に援護射撃ができます。そのため、風邪の引きはじめのときは熱いお風呂に入ったり、温かい物を食べたりして体を温めると悪化を防げます。

3



しかし、熱が出すぎると体力を消耗してかえって抵抗力が落ちてしまいます。これは高熱が続くとウイルスだけでなく自分自身の細胞まで殺してしまい、病気が治っても機能障害が残ったり、最悪の場合は死に至る場合もあります。そこで風邪をひいてしばらくして発熱してきた状況では、熱を下げる必要が出てきます。また温かい飲み物をとって体温を高く保ちつつ栄養分と水分をとることで、免疫細胞に援護射撃をして治します。

風邪の感染から症状が出た段階、熱が出たときの処置など対応が変化します。症状は千差万別なので「病は気から」と精神力で治癒させる人もいますが、一般的には、早めに医師の診断を受けた方がよいでしょう。

この1年間弊社に対しまして、格別のご愛顧を賜り感謝申し上げます。  
来るべき新年も全力投球で頑張りますので、引き続きご愛顧  
をよろしく願っています。

