



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)

「がん」は闘うから、「がんと共に生きる」へ

日本は世界トップの長寿国ですが、人口の高齢化や食生活の欧米化といった要因で、がんにかかる人の割合は年々増えています。

日本人の2人に1人はがんになるといわれ、いまだに“不治の病”というイメージがつきまっています。

もしがんにかかってしまったら、闘病だけの人生になり、がん＝死とされている人がまだまだ多いのも現実です。

しかしながら医療の進歩によってがんは、不治の病ではなくなってきました。治療をしながら、入院せずに、仕事を、人生を続けていくことが可能になっています。

1 がんの意味が変わってきています… がんは治る病気になっています!

がんの治癒の目安である5年生存率は約6割で、数年前より上昇しています(5年生存率とはがんと診断されてから5年間生きている人の割合)。

多くの部位で、早期で診断された場合は生存率がよくなっており、治りにくいがんが早期に見つかる割合が増えれば、生存率がさらに向上する可能性があります。

がんは治る病気になってきています。

2 医療の進歩でがんは治る時代

がん治療は日々進化しています。治療効果も高まる一方で、体の負担を最小限にするための工夫も進んでいます。闘病する期間に残りの人生の多くを費やす、という時代から、病気に向き合いながら治療を継続したり療養生活を送る、つまり、がんと共に生きる、がんと共に働く、という時代が変わっています。

3 どうすれば、がんと共に生き、 がんと共に働けるのか

がんにかかること、ご本人も、周囲も、みんなが動揺します。

つい最近まで、日本ではがんになったら闘病に専念するのが当たり前で、仕事を続けるなんてもってのほか、家から離れて入院するのが基本だと思われてきました。

しかし今は、医療技術、がん患者をサポートする仕組み、そして社会通念も大きく変わりつつあります。「がんになっただけで入院」ではなく、患者本人の意思を尊重しながら、がんと共に生きる、がんと共に働く時代になっています。

だからこそ、「どう心構えるか=マインドセット」と「実際に何をやるのか=マネジメント」とをはっきりしておくことが重要です。

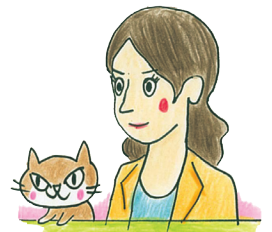
4 社会目線を持って考える大切さ…がんの 診断を受けても毎日の暮らしは続く!

がんと診断を受けても、①人間関係、②就学就労、③経済問題、④健康づくり(たばこ・お酒・食事・運動)、⑤リハビリ、⑥長期合併症、⑦ライフステージ、⑧生きる意味など、社会目線で考えることが大切です。すぐに死に結びつけるのではなく、これからがんと長い付き合いが始まると考えることが大切です。

5 がんサバイバーシップが重視される時代

「がんサバイバーシップ」とは、がん診断や治療を受けたその後を生きていくプロセス全般のことです。患者の身体、患者・家族の気持ち、患者・家族の社会生活を考え、がんになっても安心して暮らせる社会づくりのことをいいます。

社会全体でがん患者を支えていくことの重要性が増えています。



がんにかかったことをきっかけとして、人生のかけがえのなさ、家族や仕事や仲間のありがたさを実感し、自らの目標を持って生きることができるようになった、という話をよく聞きます。がんになったことで、まわりへの感謝の気持ちが生まれます。

ネガティブな感情はストレスとなり、免疫力の低下を招き、患者にとって決して良いとは言えません。そして治療を継続する障害となる可能性もあります。

がんに対する感じ方や考え方は人それぞれですので、ポジティブに考えることは難しいかも知れません。しかし、少しでも肯定的な面に目を向けることは大切で、これまでのがんの悩みや不安が解消されるかも知れません。

健康に良い食べ物 全員集合!!

寒かった冬も終わり、木々や花もほころび始めたら、すぐに春がやってきます。

春になると身体の新陳代謝が良くなります。ここでは代謝をアップするだけでなく、誰もが手軽に食べる事ができる健康に良い食べ物たちをまとめました。

新生活の改善に役立ててみてください。

その1 イチゴ



イチゴはカロリーが少なく繊維が多い食べ物です。イチゴの栄養素といえばビタミンC。粒の大きなものだと4~5個食べるだけで、1日に必要なビタミンCが摂れるといわれています。風邪予防だけでなく、高血圧予防・改善、がん発生のリスクを軽減するのに効果があります。

ちなみにイチゴを食べるときは、ヘタをつけたまま洗うようにしましょう。ヘタを取って洗うと水っぽくなり、せっかくのビタミンCも流れ出てしまいます。

その2 ブロccoli



ブロッコリーが近年医学会で大注目されている理由は、がんに対して、極めて有効な予防効果があると考えられているからです。

ビタミンC、βカロテン、ルテインといった非常に強力な抗酸化作用をブロッコリーは持っています。これらのうち一つでも含んでいれば素晴らしいのに3つすべてをバランスよく含んでいるわけですから、ブロッコリーは最強です。この強力な抗酸化作用はがんの予防に効果があると考えられています。

その3 トマト



トマトは栄養の塊といわれ、特に重要な成分が「リコピン」です。

リコピンの何が重要かという、超強力な抗酸化パワーです。リコピンを継続的に摂り続けると、体の酸化がどんどん緩和されていくといわれています。

またリコピンには、余分なコレステロールを体外へ排出し、善玉コレステロールを増やす働きもあります。悪玉コレステロールは、30代から男女ともに急激に増える傾向があるので、コレステロール対策にトマトは非常に有効だと考えられます!

ちなみにトマトのリコピンを効果的に摂取するためにはトマトケチャップやトマトジュースがおすすめ。例えばケチャップなら、1日分のリコピンをわずか大さじ4杯で摂ることができます。

その4 ヨーグルト



ヨーグルトは健康食品の筆頭として紹介されることが多いですから、今さら説明は不要かと思います。そこで今回はヨーグルトを食べる際の注意点です。

まずは食べるタイミング。避けるべきは空腹時です。お腹が空いているときに食べると胃酸がたくさん分泌され、ヨーグルトに含まれる善玉菌がこの胃酸によってやられてしまい、腸まで届かないので、空腹時の摂取はおすすめできません。

また食べ合わせも重要になります。ヨーグルトは、食物繊維と合わせて食べると、より一層その健康パワーを高めることができます。乳酸菌・ビフィズス菌といった菌は単体で腸内に存在していてもなかなか活発に動けません。ここに食物繊維を加えると見違えるように活発に動いてくれるようになり、腸内環境の改善につながっていきます。ぜひ食後にはヨーグルトを!

その5 納豆



日本の伝統的な発酵食品で、納豆が体に良いというのは頻繁に取り上げられています。具体的に納豆健康パワーを語るうえで欠かせないのは「ナットウキナーゼ」という酵素です。これには血栓溶解作用(血栓を溶かすパワー)があります。

また、年を重ねると誰にでもやってくる「関節の老化」にも良いとされています。関節の老化は、体内から「コンドロイチン」という成分が減少していくことによって発生します。納豆にはコンドロイチンが非常に豊富なので、加齢によって失われていくコンドロイチンを、納豆を食べることで補えば関節の老化に対抗できます。

番外篇 コーヒー



昔からコーヒーは飲みすぎは身体によくないというイメージがありましたが、最近の研究では、それがどうやら違うのではないかとわれています。

国立がん研究センターによると、がんに対して極めて高い予防効果が期待できるのがコーヒーと発表されました。コーヒーに多分に含まれているクロロゲン酸という成分には、強い抗酸化作用があり、これによって活性酸素の発生を防止し、がんの発症を抑える効果があるとされています。

コーヒーを朝昼晩と毎日3回は飲むのがおすすめです。

つらい花粉症対策、早めがポイント!

花粉症の人にとってつらい春がやってきます。風邪と似ている花粉症!

春先になると、くしゃみ、鼻づまり、鼻水、目や喉のかゆみなど症状で多くの人を悩ませるのが花粉症です。主要原因であるスギ花粉症は、飛散と花粉症の発症が数十年繰り返され、花粉症に使われる新薬が次々と登場しています。症状に合った医薬品を早めに使い始めることで、花粉症シーズンの間の生活の質は改善されます。

花粉症になる人ならない人がいるのは、遺伝的な違いと花粉症対策をしっかりとやっている否かと考えられます。

- 1 花粉症になりやすい人は、アレルギー疾患を持っている人。持っていない人は大量の花粉に出会うと体が花粉に対する抗体を生産する可能性が高くなります。これまで気がつかなかった人も目に入ったり、鼻に入ったりなど何らかのきっかけで花粉症が発症したりします。
- 2 花粉症であることがわかっている場合の治療は、花粉が飛散し始める2週間前から薬の服用を開始し、シーズン中の症状を軽減させることを目標にした治療法が行われます。病院と主治医を決め、毎年医師と相談して万全を期することが大切です。その症状は人によって違い、服用する薬も人によって合う合わないがあり、千差万別です。
- 3 花粉症のセルフケアのポイントは、室内への花粉の侵入を防ぐ、室内での飛散を防ぐ、体に入る花粉をマスク、眼鏡などで防ぐ方法などです。花粉対策グッズも幅広く市販されているので自分に合った対策法を見つけ、つらい花粉シーズンを乗り切りましょう。



交通事故を起こしやすい人の性格とは？

車の運転態度は、その人が持つ性格や感情によって違いが生じます。

無事故無違反で安全運転を心がけているドライバーもいれば、繰り返し事故を起こしてしまうドライバーもいます。どのような性格の人間が交通事故を起こしやすいかを理解して自分自身を振り返り、事故を未然に防ぎましょう。

～事故に結びつきやすい自分自身の性格を理解して運転しましょう～

① 自己中心的で、自分の思った通りに周りが動くと思っている

相手の立場で物事を考えることができないので「自分の車が優先される」「道を譲ってもらえる」と勝手に判断して、無理な追い越しや割り込みを行い、事故を起こしやすくなります。

② 気分の変化が激しいお天気屋さん

気分が安定せずムラがあり、沈んだ状態にあると考えることが面倒くさくなって投げやりになったり、他のことに気を取られて運転に集中しにくい状態になる可能性があります。また、気分が高揚しているときは自信を持って積極的な運転をしますが、調子に乗り過ぎて乱暴な運転になりがちです。

③ 協調性に欠ける

前の車が遅かったり、割り込みをされるとカッとして怒鳴り散らしたり、無理やり車間距離を詰めたりするなど、事故を誘発させます。

④ 攻撃的である

じっとしていることが苦手なので、無理な追い越しをして事故を起こしやすい傾向になります。常に焦りがちなので、早とちりや思い込み運転を起こしやすく、十分な安全確認を怠りがちです。

⑤ 神経質傾向が強い

クヨクヨしやすく運転に集中できなくなって事故を起こしやすくなります。

⑥ いいかげんで、雑

周囲を気にせず駐車場でバックし、駐車中の車にぶつけてしまう等他人に迷惑をかけてしまいます。「せっかち」「あわてやすい」で事故を繰り返す人はこのタイプが多くなります。

人の性格は長時間かけて形成されていきます。自分の性格の特徴を掴んで、事故に結びつく傾向が運転中出ないように心がけていきましょう。

自分自身の性格、運転傾向を分析・診断してみませんか？ スマートフォンをお持ちの方ならあなたでもダウンロードでき無料でお使いいただける「スマ保」を活用して安心で快適なドライブ生活を始めましょう。

「スマ保」で安心・安全、快適なドライブを！



アクセス方法1



QRコードリーダー機能のついた機種をお持ちの方は、こちらのQRコードからアクセス！

アクセス方法2

スマ保

検索

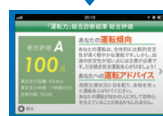
QRコードリーダー機能のついた機種をお持ちでない方は、インターネットから「スマ保」を検索。

運転診断機能

運転後には、実際の運転診断結果に応じた「総合評価」「運転傾向」「運転アドバイス」等の評価を見ることができます。



加速・減速の安定性やコーナリングの安定性などの5つのポイントで採点。



ドライブレコーダー機能

危険な運転箇所の映像を記録・確認ができる「ドライブレコーダー」付き！



急ブレーキや危険を検知した場所が地図上にアイコンで表示されます。

さらに…



危険時の映像を確認することで運転力の向上を促します。

「スマ保」に関するお問い合わせは

「三井住友海上スマ保専用デスク」 **0120-923-553** (無料)

【受付時間】

平日 9:00～17:00

(土日・祝日・年末年始は休業させていただきます)