



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)

「海の日」以来 20年ぶりに新設された祝日、「山の日」

「国民の祝日に関する法律の一部を改正する法律（平成26年法律第43号）」が2016年1月1日から施行され、新たな「国民の祝日」として8月11日が「山の日」と定められて2年目になります。

当初は8月12日で進められていたのですが、「日本航空123便墜落事故」が起きた日であることを配慮し、お盆休みと連続させやすいメリットがある8月11日に制定した経緯があります。

「山の日」は、1996年に設けられた「海の日」以来20年ぶりの祝日の新設となります。

山の恵みに感謝し、引き継ぐ お盆休みと合わせた経済効果も

日本は、国土の7割近くを山地で占める山の国です。

日本人は古くから山に畏敬の念を抱き、森林の恵みに感謝し、自然とともに生きてきました。こうした背景から、山の恵みに感謝するとともに、美しく豊かな自然を守り、次の世代に引き継ぐことを銘記する日として、「山の日」が導入されました。

国民の祝日は祝日法で規定しており、法改正で4月29日を「昭和の日」に、5月4日を「みどりの日」にそれぞれ定めた2005年以来、「山の日」の制定で年間祝日数は計16日になりました。

「山の日」は8月としては初めての祝日であり、これによって祝日がない月が6月のみとなりました。

お盆休みに合わせて連休を取りやすい日取りになっており、山岳への旅行などによる経済効果も期待されています。



山に関するイベントも！ 山に親しみ、かかわりについて考えてみましょう

「山の日」制定に合わせて、アウトドア用品で有名なmont bell(モンベル)では、去年に引き続き、7~8月にかけて全国各地で山遊びイベントを開催しています。

初心者から上級者向けまで対応したプランがあり、トレッキングやラフティング、カヌー、シャワークライミング等が楽しめる機会があります！

また、環境省では、山に関する全国のイベントを紹介しています。

この夏も、「山の日」をきっかけに、山に親しむ機会を得るとともに、山との深いかかわりについて考えてみませんか？

★参考HP

『山にでかけよう 山に親しみ、山の恩恵に感謝。-環境省』
『モンベル | イベント・ツアー | 「山の日」制定記念』

全国の登山・ トレッキングコース 人気ランキング

- おおよま
- 第1位 大山（神奈川県）
 - 第2位 塔ノ岳（神奈川県）
 - 第3位 金峰山（山梨県）
 - 第4位 伊吹山（滋賀県）
 - 第5位 榛名山（群馬県）
 - 第6位 乗鞍岳（岐阜県）
 - 第7位 大無間山（静岡県）
 - 第8位 甲武信ヶ岳（埼玉県）
 - 第9位 日光白根山（群馬県）
 - 第10位 本宮山（愛知県）

やまクエーターより

暑苦しい寝床を 快適空間に変える 夏の快眠術

連日の猛暑、寝苦しい夜を過ごしている人も多いのではないのでしょうか。どうすれば夏の熱帯夜に快適な睡眠を得られるのか。夏の快眠法をまとめてみました。

ポイント 1.

エアコンと扇風機をうまく使って、寝室内の温度と湿度をコントロールします。エアコンは寝る1時間ほど前から26度前後で部屋を冷やしておき、就寝時には汗ばむけれど目は覚めない程度の27～29度に設定し直す。そして扇風機を天井に向けて首振りにし、部屋の空気を揺り動かすといいでしょう。

ポイント 2.

涼しい寝具を使うことです。寝具を替えずにエアコンだけで調整しようとする、設定温度が低くなりすぎて、体調を崩しかねません。

寝具を選ぶ際は「背中が蒸れないこと」が大切です。また枕も抱き枕にすると背中が開放されていいともいわれます。

ポイント 3.

「頭を冷やし、首を温める」のも効果があります。頭を冷やすのは、頭寒足熱だと快適に眠れるからです。通常は、布団から出ているのは頭だけのため、自然と頭寒足熱の状態になりますが、夏の場合は頭も足も布団から出ている、同じように熱を帯びているため、寝つきがよくないのです。

頭を冷やすためには枕用のクールジェルや、ひんやりカバーを活用します。

同時に首を温めます。首の後ろが温まると、自律神経が休息モードの副交感神経に切り替わり、手足の血行もよくなってリラックスできるためです。

(首の後ろをホットタオルやホットパックで温めることをおすすめします。)

ポイント 4.

最近、部屋着のジャージやスウェットのまま寝る人が増えているようですが、パジャマを着ることも快眠にとって大切です。パジャマは部屋着よりも軽くて肌触りがよく、締めつけないので寝返りが打ちやすいことが理由のひとつです。

また、パジャマは一般的に吸湿性や通気性に優れているため、寝汗を吸い気化します。対してスウェットなどの素材は、汗の気化が妨げられる可能性があるので蒸れてしまいます。

ポイント 5.

寝ている間にトイレに行きたくないと嫌だから、寝る前に水分を摂ることをひかえる人もいますが、寝る前に「コップ一杯ほどの水を飲む」ことも大切です。

人は、眠りに入るときと、眠っている間に体温を下げた状態を保つために、寝ている間にコップ一杯ほどの汗をかきます。このための水分を眠る前に補給しておくのです。

多量の汗をかく夏は脱水に傾きがちです。水分不足になると発汗による体温調節にも影響が出て、眠りの質が低下します。

ポイント 6.

眠る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ることはよくありません。画面からはブルーライトが照射されており、ブルーライトは目や脳に覚醒作用をもたらすからです。寝床に入ってからスマホ持ち込み、眠る直前まで画面を見ているというのはもったいなく、かたがたです。



「睡眠負債」って 知っていますか？

最近注目されているのが「睡眠負債」です。毎日の睡眠不足が積み重なると「睡眠負債」となり、命のリスクにつながるものがさまざまな研究から明らかになってきています。特に日本人は世界的にみて睡眠が不足しているといわれています。

「睡眠負債」を返済するためには、日常的にどうすればいいのでしょうか？



自分の適性睡眠時間を知る目安

よく話題にあがる睡眠時間ですが、睡眠は何時間が最適なのでしょうか。

一般的には6~7時間といわれますが、これは平均値です。睡眠は個人差があり、3時間で十分な人もいますし、10時間寝ないといけない人もいます。そこで自分の適性睡眠時間を知る目安があります。

起きてから4時間後に眠気があるかどうかです。

起きてから4時間後は人間の脳が最も活性化して、集中力が高くなる時間なので、もしその時間に眠気があるとすれば、睡眠が足りないということになります。

睡眠不足の健康への影響は？

睡眠不足が続くと、疾病リスクが1.5倍から2倍に上昇するといわれています。疾病とは、がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病です。

また、睡眠不足は肥満につながるともいわれています。睡眠不足になると、食欲を増進させるグレリンが増大し、さらにレプチンと言う抑制ホルモンが効かなくなるため、太りやすくなります。

一方、寝ているときに分泌される成長ホルモンは、糖分・脂質を代謝するので、質のいい眠りが取れていると痩せやすくなります。

「睡眠負債」と「睡眠不足」

睡眠不足は1日単位ですが、睡眠負債は慢性的です。睡眠不足は日中に眠くなるなどで認識できますが、睡眠負債の怖いところは、毎日1時間程度の睡眠ロスがたまっていくので、本人は気づきにくいことにあります。

寝だめは睡眠不足を解消できるか？

よく平日の睡眠不足を解消するため、週末に寝だめをする人がいますが、これは睡眠負債の返済に実は有効ではありません。

人間には体内時計、睡眠と覚醒のリズムがあります。体内時計は、起きて光を浴びることでスタートします。光の刺激が目に入ると、その刺激が睡眠物質のメラトニンの分泌をストップさせます。

そして、光を浴びた15~16時間後にふたたび眠気が起こります。平日は通学や出勤時間が決まっているので、朝起きる時間が一定なのですが、休日にお昼まで寝ていると、体内時計が数時間後ろにずれてしまい休み明けがづらくなります。

早く寝ることが大事な返済方法、返済は計画的に！

睡眠負債を返済するには、実は正攻法しかありません。睡眠時間をまず1時間、これまでの日常生活よりも多くとれるように、生活設計を変更することです。

いつもより遅く起きるのではなく、可能な限り早く寝ます。

早く寝るのが難しければ、いったんいつもと同じ時間に起きて、光をあびて体内時計を動かしてから昼寝をするのがいいといわれています。こうすれば体内時計は狂わないからです。

朝ゆっくり寝るのではなく、夜早く寝れば睡眠負債の返済につながっていきます。



猛暑シーズン到来

“車内熱中症” にご用心



1 熱中症とは

体内の水分や塩分のバランスが崩れたり(脱水)、体温の調整機能が低下したこと(高体温)により発症する健康障害の総称です。

症状としては、手足のしびれ、めまい、汗をふいても止まらない、気分が悪い、頭痛、吐き気、意識障害、けいれん等症状は様々です。

2 車内で熱中症が起こりやすい理由

- ①直射日光の放射熱で、狭い車内の温度が上昇しやすい
- ②窓の外から体に日光が当たり、体温が上昇しやすい
- ③身体を座席に密着しているので暑くなり、汗をかきやすい、ということが挙げられます。

更にドライバーは神経を使い、精神的な疲労がたまっており体温調整機能が正常に機能しにくくなっておりその他の同乗者よりも熱中症にかかりやすい傾向にあります。

「熱中症」というと日差しの強い暑い日に屋外でかかってしまう症状だと思っている人が多いのではないのでしょうか？ 実は車内においても「熱中症」になってしまうケースが非常に多いのが現状です。自分は元気だから大丈夫、なんてことはありません。

「熱中症」は誰にでも起こる可能性のある怖い症状です。

3 対策

とにかく脱水対策を!

車の移動は、自分の想定通りスムーズに進むとは限りません。思いのほか気候が暑くなったり渋滞に巻き込まれて車内にいる時間が長くなってしまふこともあります。

乗車の際には必ず飲み物を持参し、こまめに給水しながら運転しましょう。

4 体調に気を付ける

体調不良、睡眠不足の運転は、熱中症になりやすいので無理をせずこまめに停車して体を動かすことを心がけて下さい。

夏以外でも、車内での熱中症が起こることを忘れないで下さい。是非注意喚起の上、熱中症対策を実践して下さい。

食べ物は健康の基本、夏の食養生!!

夏は炎熱によって暑く、暑さの邪気で脾胃(消化器系全般)に影響が!

夏本番! ^{ごぞろろつぶ}五臓六腑(五臓:肝・心・脾・肺・腎、六腑:大腸・小腸・胆・胃・三焦・膀胱)を癒すことで夏を乗り切りましょう。

夏の暑さで汗をかくと体の水分である津液(しんえき)を消耗し、血液を濃縮させるので、こまめに水分を取って津液を補うことが大切です。夏の食事では肉など温性の食物を多く食べたり、普段の食事でも食べ過ぎると体に熱が発生し過ぎることになります。

夏は、さっぱりとした涼性のスイカ、トマト、キュウリなど夏野菜を中心に食しましょう。潤いのある食材を積極的に摂り、食事から潤いを補給することも大切です。

- ① 夏は、さっぱりとした薄味で料理したものが向いています。「心(しん)*」をゆったり穏やかにすることで、動悸や息切れ、めまいを予防します。(※漢方・中医学において「心(しん)」とは血を全身に循環させる「心臓」の意味合いと精神の働きを統括する「こころ」の意味合いがあります。)
- ② 夏は早く寝て早く起きるようにすることが大切です。昼が長く、汗をたくさんかいて体力の消耗が激しいため、少しでも昼寝をすることで心身が穏やかになります。
- ③ 夏の疲れが脾胃(ひい)(消化器系全般)にあらわれます。弱った脾胃には味の濃い食物ではなく、さっぱりと薄味が良とされています。山椒、小ウイキョウ、シソの葉、インゲン豆などで停滞している脾胃を改善しましょう。これを怠ると夏の疲れが出て食欲不振、下痢、疲れが出て衰えるなどの症状が発症します。



のどが渇いたからと冷たいものを大量に飲むことは控えましょう。

