



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)

## “花粉症対策”に 取組み、辛い季節を 乗り切りましょう!

今年もスギ花粉飛散の季節がやってきました。第二次世界大戦後、大量に植林されたスギが時を経て成長して風に乗って花粉をまき散らして花粉症患者を増やし続けていますが、今年は広い範囲で昨年の飛散数を上回る見込みです。花粉症対策の基本を理解して辛い季節を乗り切りましょう。

### 1 2018年シーズンの花粉飛散傾向

日本気象協会の予測によると、2018年春の花粉飛散予測は、東北から近畿、四国地方までの広い範囲で、前シーズンの飛散量を上回る見込みです。

東北から中国、四国地方にかけて、前シーズン比で「非常に多い」飛散量の都道府県(青森、岩手、宮城、茨城、東京、神奈川、愛知、奈良、島根、高知)があり注意が必要です。

一方、例年比でみると、東北と東海地方はやや多く、特に青森県は雄花の着花量が多いこともあり「非常に多い」と予測しています。関東甲信、近畿、九州地方では例年並みとなるでしょう。

### 2 「初期療法」で花粉症シーズン本番に備えましょう

花粉症などのアレルギーは、症状が悪化すると薬が効きづらくなります。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。そこで、花粉の飛びはじめる前、あるいは症状が軽いときから薬の使用をはじめる「初期療法」という治療方法があります。初期治療の開始時期は、花粉飛散予測日の2週間前または症状が少しでも現れた時点で、治療を開始するのが効果的です。

### 3 花粉症対策の基本を知りましょう

花粉症の症状を軽くするためには、治療と合わせて、花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。積極的に花粉症対策に取り組み、辛いシーズンを乗り切りましょう。

#### (1) テレビやインターネットで情報入手!

外出前に気象情報や花粉情報を入手しましょう。花粉の『要注意日』は以下のとおりです。

- ① 晴れまたは曇りの日
- ② 雨が降った翌日
- ③ 最高気温が高い日
- ④ 湿度が低い日

雨が降っている日は飛散量が少ないのですが、からりと晴れて湿度が低く、おまけに風が強くなれば花粉が飛ぶ最高の条件になります。

#### (2) 外出を控えめに!

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散量が多い時間帯は1日のうちで最も気温が高い午後1時～3時頃といわれています。外出するときは、このピークの時間帯を避けるようにしましょう。ただし、風の強い日は日中に飛散した花粉が再び風に乗って舞うことがあるので、夜でも注意が必要です。

#### (3) 外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて、コートもツルツルした素材を選びましょう。

#### (4) 帰宅時は玄関でシャットアウト!

衣類・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウトしましょう。

#### (5) 帰宅後は洗顔やうがいを!

体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。



ポカポカ春が近づいてきました

# 安全なドライブに 眠気は大敵!

まだまだ寒い日もありますが、春の足音が少しずつ近づいてきて、気の合う仲間や家族とドライブに出かける機会も増えてくるのではないのでしょうか?

春眠暁を覚えず…春の居眠りは気持ちの良いもの。しかし、安全なドライブに眠気は大敵。眠くなったら早めのケアで快適なドライブを心がけましょう。

## ◆知っておきたい“要注意時間帯と天気”

午後3～4時、深夜3～4時は特に眠気が生じる時間帯と言われていて居眠り運転による事故はこの時間帯に多く発生しています。また、雨の日は、緊張感が増すため居眠り事故が減る傾向にありますが、曇りの日は増える傾向にあるので注意が必要です。



## ◆居眠り運転を防ぐには…

### ・無理をしないで休憩・仮眠をとる

眠気を感じたら休む決断も重要です。仮眠をとる場合は15分程度を目安にしましょう。眠り過ぎは起きた後に眠気がとれないこともあります。また、仮眠明けは必ず車外に出て、身体を動かして外の空気を吸いましょう。

### ・カフェインを摂取する

眠くなりそうな段階でコーヒーや紅茶を一杯程度摂取しましょう。カフェインには覚醒作用があり眠気覚ましに効果がありますが効果が現れるのは、摂取してから15～20分後ですので仮眠をとる前に飲むようにするとすっきり目覚めることができます。

### ・ガムを噛んだり声を出しましょう

アゴの運動は、脳の血管を拡張させて血行を良くするため、脳の覚醒を促します。

生活リズムを整えて日頃の体調管理をしっかりすることが一番重要です。

翌日に運転するときは、前日に十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

# 自律神経のバランス を整える玄米、 抗酸化に役立つゴマ!

1 抗酸化とは、体の細胞が酸化する(錆びる)のを防ぐことです。人間の体は、細胞の集合体ですから、抗酸化によって細胞が元気な状態に保たれることで体全体に活力が生まれます。呼吸するたびに錆の原因となる活性酸素が発生しているため、これを除去できないと錆びていくことになります。

ゴマを食することで動脈硬化予防やがんの抑制などの効果があります。



日本人が伝統的に続けてきた食生活が注目されています。

不老不死の秘薬とされ、精進料理としても有名なゴマ。江戸時代まで主食として食されてきた玄米。

ゴマや玄米には、抗酸化物質や自律神経に役立つ成分が多く含まれています。

2 自律神経は、全身に張り巡らせた末梢神経のことで、生命活動に不可欠な呼吸や心臓の働き、血液循環など全ての機能をコントロールする司令塔です。自律神経のバランスが乱れると、自律神経失調症による頭痛やめまい、不眠などの症状があらわれたり、神経性胃炎や過敏性腸症候群など内臓に影響が出る場合もあります。

玄米は、ビタミン、ミネラル、食物繊維など自律神経に良い栄養素を豊富に含んでいます。

3 抗酸化・自律神経は年齢とともに衰えていきます。この2つの衰えを抑制することで、若さを保つことができ、長寿への道に通じるのです。

# 3月のカラカラ乾燥、インフルエンザに注意!

インフルエンザ患者報告数は、「**流行警報基準**」を超えました!

今年のインフルエンザ患者報告数は、基準を大きく上回り、ここ5年間で最高数値となり大流行となっています。まだ収まる気配がなく、3月中も乾燥の予報が出ているので注意が必要です。

感染症発生動向調査における、今シーズンのインフルエンザ検出状況は、A H1 pd m09型が46.9%、AH3型が11.5%、B型が41.6%となっています。ウイルスの種類が多いのが今年の特徴です。

3月も引き続き、インフルエンザ感染に気をつけて、①こまめな手洗い②マスクの着用③咳エチケット④適度な室内加湿・換気⑤人混みや繁華街への外出を控える⑥予防接種などに配慮する必要があります。

人の集まる場所にいた場合は、「その都度」歯磨きをすると効果があります。



風邪、インフルエンザに注意しましょう! 油断大敵です!

## 春のウォーキングは健康と若さを増進する健康法!

10分でも歩くことで、バランスのとれた体づくりができます!

寒さも一段落し、ようやく暖かい日差しを受けた植物の芽もふくらみはじめました。自然の躍動に合わせて体を動かすことで、体と心が活性化し、さわやかな気分になります。ウォーキングをすることで頭がすっきりし、注意力が高まり、やる気も出てきます。体を動かしていると、こころも脳も若くなっていきます。

おススメは、ウォーキングを自分流にアレンジして日常生活、通勤、仕事に取り入れていくことです。

### 1 ウォーキングを有酸素運動としてとらえ、アレンジして楽しく続ける!

有酸素運動とは、身体にある程度以上の負荷をかけながら、動きが早急ではなく、持続性のある運動をすることで酸素を多く取り入れ、その取り入れた酸素で体内の脂肪を燃焼させることです。有酸素運動は数分以上続けることで、その呼吸によって体内に酸素が十分に満たされ、それを主なエネルギー源として健康効果があらわれます。

通勤途中での一駅歩き、休憩時間の利用、階段をできるだけ利用するなど、さまざまな方法を自分なりにアレンジすると楽しく続けることができます。

### 2 散歩をウォーキングにするため、歩幅を大きくし、少しペースを上げる

ダラダラ歩くのではなく、歩く意義を考えることが重要です。下半身の筋肉を鍛える意識を持ち、腕を意識して振るようになります。ウォーキング中に目に入ってくる風景や、身体で受ける風や音、匂いなどを感じることで刺激となって脳が活性化します。

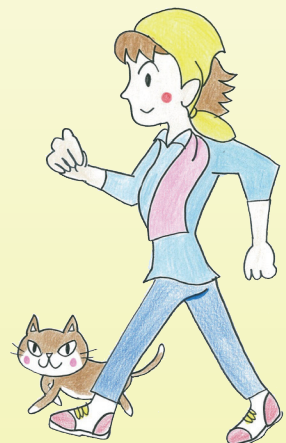
### 3 目的をもってウォーキングを!

ポイントは、ウォーキングをなぜ行うのかという目的を「自分自身」に言い聞かせることです。老化を遅らせ、若々しい体力を少しでも長く維持することは不可能ではありません。その最も有効な手段がウォーキング運動です。

3月といえども、まだまだ朝夕は肌寒い季節です。

寒いときでもウォーキングを継続していけるように防寒グッズで寒さ対策をしましょう。手袋は手元を暖めてくれ、ネックウォーマーやナイロンジャンパーは風を防いでくれます。

そして運動は安全が基本で体調管理、柔軟運動、ウォーミングアップが大切です。



ウォーキングは立派な全身運動です。自分の体力に合った運動を選ぶことが大切です。

# 送別会で贈る花束のポイント

3月は送別会の時期です。別れを告げる同僚や上司に対して、花束を用意する機会が多くなります。お別れの際には、相手に対して「今までの感謝」や「今後の幸せを祈る気持ち」を込めてプレゼントを贈ります。感謝の気持ちや新たな門出を祝う気持ちを、送別会で贈る花の“花言葉”で表せばきっと相手も喜んでくれるはず。

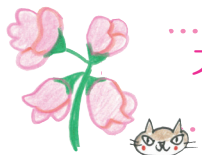
送別会に贈る花束にぴったりの花の種類を、花言葉と一緒に見ていきます。



## ダリア 花言葉 「感謝」

1本あるだけでも花束が豪華に見えるダリアは、ブーケの主役にもよく使われますが、送別会というシーンにもぴったりの花です。花言葉は、白色のダリアは「感謝」「豊かな愛情」、赤色のダリアは「栄華」「華麗」です。

上品で洗練されたイメージのあるダリアは、退職する上司といった目上の方への贈り物に良いです。



## スイートピー 花言葉 「門出」

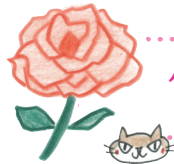
「赤いスイートピー」でおなじみのスイートピーの花言葉は「門出」です。花の形が今にも飛び立つ蝶のようにみえることから付けられました。

新しい就業先や転勤など、再び新しい人生を歩む人にとっての晴れやかな門出を花言葉で祈念します。



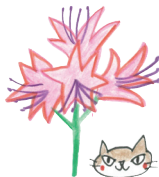
## グロリオサ 花言葉 「栄光に満ちた世界」

送別会で贈りだす人に向けてエールを送りたいときには、「新天地でも頑張ってもらいたい」という気持ちをグロリオサで伝えます。燃えるような鮮やかな花姿が相手を勇気づけることに由来するといわれています。



## バラ 花言葉 「愛」

バラは「花の女王」とも呼ばれ、男女ともに好まれる花の1つです。花色が豊富で、色ごとにも違う花言葉をもっているため、贈る相手のイメージに合わせた花束を作りやすいです。ただし、黄色のバラは「嫉妬」、黒赤色のバラは「憎悪」といった花言葉がつけられており、送別会には適さないので注意してください。



## ネリネ 花言葉 「また逢う日まで」

ネリネはダイヤモンドリリーとも呼ばれるヒガンバナ科の花です。ヒガンバナと聞くと、有毒かと思いますが、毒はないので安心してください。「また逢う日まで」という花言葉は送別会の花束にぴったり。特にピンクの花は、かわいらしいイメージの花束を仕上げたいときにおすすめです。

### 花束のポイント

① 送別会に渡す花束は3,000～10,000円が相場です。勤続年数と会社への貢献度によって金額を決めましょう。何人かのグループでプレゼントする場合は、一人あたり500～1,000円程度にすると負担がなく準備ができます。

また、花の種類によっても価格が異なるので、金額と入れてほしい花を花屋さんに伝えると、イメージどおりの花束を作ってもらうことができます。

② 花束を用意するときは、当日ではなく、ぜひ予約を。3月は送別会が多い時期です。送別会の前にお花屋さんに寄ってから、と思っていると意外と混んでいて、間に合わなくなってしまうと大変です。

③ メッセージカードを添えます。面と向かっては伝えづらい、感謝の気持ちを、カードにのせて送ります。

おつかれ  
さまでした!

