



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)

温泉でほっこりしませんか

～温泉が心と体に良い3つのポイント～

だんだんと寒くなってきましたが、紅葉や旬の食材がおいしい秋こそ、温泉旅行がおすすめの季節です。

温泉が心と体にもたらす効果は医学的にも実証されているものであり、またストレスの多い現代人にはとても嬉しい効果をもたらしてくれるものです。



ポイント
1

温泉に含まれる成分が身体に有効

温泉にはその地域や源泉によって、硫黄、炭酸ガス、鉄分、食塩などのさまざまな成分が含まれています。治療効果のある温泉水は、主に11種類に分けられており、それぞれが身体のさまざまな症状に効果があることが医学的にも証明されています。また、温泉によっては飲むことで効能を得られるものもあります。

ポイント
2

転地効果によるストレスからの解放

温泉地のような普段とはまったく違った環境に身を置くことにより、日常のストレスから解放されることを「転地効果」といいます。温泉に入るのはもちろん、山の木々の香り、潮の香りをたっぴりと感じたり、風景を楽しんだり、美味しい旬の料理を食べてくつろぐこと、それらすべてが「転地効果」です。

ポイント
3

浮力・水圧・温度で心と身体をリラックス

お湯に入ると「浮力」が働き、水中で感じる体重は1/9近くになります。これにより全身を支えていた筋肉の緊張がほぐれます。また、「水圧」がかかることによって血行が良くなり、マッサージ効果もあります。さらに「温度」も重要となり、ぬるめのお湯は副交感神経を優位にしてリラックスを誘い、熱めのお湯は交感神経を優位にして心と体を目覚めに導く効果があります。



温泉の

正しい入り方

こんな素晴らしい温泉ですが、間違った入浴法をしていては、かえって体に負担をかけてしまうこともあります。どんな泉質の温泉にも共通する正しい入り方を覚えておきましょう。

必ずかけ湯をする

衛生上の問題だけでなく、入浴前に身体をお湯の温度に慣らすために、かけ湯は大切です。手足など体の末端から上に向かってお湯をかけていき、最後に頭からお湯をかぶりましょう。特に温度差の大きい冬や熱いお湯に入る時は、頭からお湯をかぶることが重要になります。

最初は半身浴で体を慣らす

湯ぶねにはゆっくり静かに入ります。最初はおへその少し上(みぞおち)までお湯につかる半身浴で、無理せず身体を慣らしましょう。

手足を動かして血行促進

半身浴後の全身浴では、手足をゆっくり伸ばし、体を浮かせるようにして浮力を感じてみましょう。また、入浴中に手足をこまめに動かすと、筋肉のポンプ作用が働き、さらに血行が良くなります。

入浴時間や回数を守る

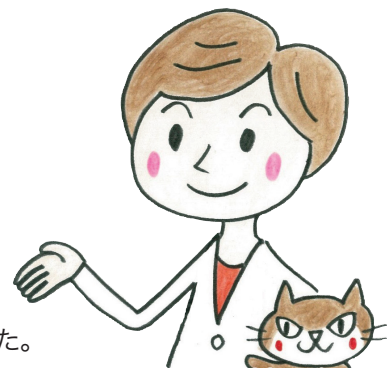
1回の入浴時間は額に少し汗をかく程度が適当です。また、せっかく温泉に来たからと1日に何度も入浴すると体に負担がかかります。

水分と休息をしっかりとる

温泉旅行では余裕をもったスケジュールを組み、食後すぐや飲酒後の入浴、入浴後すぐの車の運転などは避けます。入浴後は休息と水分をしっかりとることを忘れずに。

本庶佑教授 ノーベル医学・生理学賞受賞

本庶教授が発見したオプジーボとは？



京都大学・本庶佑（ほんじょたすく）特別教授がノーベル医学・生理学賞を受賞しました。

受賞理由は「世界全体で1年間に900万人以上の命を奪うがん治療において、本庶教授が発見した免疫薬（商品名：オプジーボ）が顕著な効果を発揮した」というものでした。

このオプジーボと言う免疫薬は数年前からマスコミがニュースで取扱う様になり、名前は知っている人も多いと思いますが、改めてオプジーボとオプジーボを取り巻く環境についてご紹介します。

1 オプジーボとは？

オプジーボとは、免疫チェック阻害薬です。

通常がん細胞は、免疫機能を持つ白血球によって退治されますが、がん細胞はこの白血球の働きを抑えてしまい、白血球は力を発揮できず、がん細胞を退治できなくなります。

オプジーボは、こういったがん細胞による白血球の働きを抑えることを阻害し、白血球がしっかりと働ける状態にしてくれるようにする薬で、がん細胞を駆除します。

2 治療薬としてのオプジーボの経緯

オプジーボはがん免疫療法に用いられる薬剤で、一般名称はニボルマブと呼ばれます。

日本では2014年7月に切除術では根治出来ない悪性黒色腫の治療薬として承認され、同年9月から小野薬品工業が販売を開始しました。その後2015年には非小細胞肺癌、2016年には腎細胞がんと適用の範囲を広げています。

3 オプジーボの価格とは？

公的保険の認可当初は100ミリグラム73万円と薬価設定され、患者1人当たりで計算すると1年間の使用で年間3500万円にもなる高額治療薬でした。健康保険が適用されるので高額療養費制度によって患者自身の月々の自己負担は10万円程度で済みますが、それを超える全額が公的負担となり、保険財政を圧迫する事が懸念されました。薬の価格は従来2年に一度の改定でしたが、オプジーボは使用者が急速に拡大した為、急速価格変更が行われました。その結果、2017年から認可当初のほぼ半額となる緊急措置が取られましたが、オプジーボが高額治療薬であることには変わりはありません。

4 高額治療薬は国民皆保険制度を破壊？

オプジーボのような高額治療薬は各国で研究されており、治験段階の新薬は実はかなり多くあるというのが現状です。今後、オプジーボのように年間1兆円を超える新薬が次々と商品化されると国の負担額が数兆円になることが予想されます。

高額な薬・・・という理由で新薬を保険適用外にし患者負担にしまうと、高価な新薬はお金持ちだけが使える薬となり、貧富の差による医療格差が懸念されます。

高額治療はがん保険による「先進医療特約」や「抗がん剤治療特約」で対応できるの也有ります。これから高額治療薬に向けて、JP労組オリジナルの『生きるためのがん保険Days1（デイズワン）・JP労組プラン』をおすすめします！



素敵な人生は、健康な身体があってこそ!



健康な身体は食生活から

健康な体の基本は、食事と運動と睡眠です。猛暑の夏には、暑さのせいで生活のリズムが乱れがちになります。「偏った食事も暑さのせい」「暑いから運動ができない」「暑さで寝苦しくて寝られない」などと責任転嫁することなく、しっかりと健康をキープするには、秋は絶好の季節です。

なかでも食事（栄養）の過剰・不足は、食生活の乱れとなり生活習慣病や肥満、病気などの原因につながります。健康的な食生活の基本は、栄養のバランスが取れた食事を1日3回規則正しく摂ることです。

1 生活習慣病を寄せつけない 食習慣を身につけましょう。

食べ過ぎは内臓脂肪が蓄積される主な原因です。すぐに見直して、生活習慣病を寄せつけない食習慣を身につけましょう。

ポイントは次のとおりです。

止めたい習慣 ⇒ 取り入れたい習慣へ!

- ①朝食抜き ⇒ 1日3食、食べよう!
体温を上げたり、脳の働きを活発にしたりするためにも朝食を摂る習慣を。
- ②早食い ⇒ よくかんで食べよう!
満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまわないよう、ゆっくりとよく噛んで。
- ③ながら食い ⇒ 食事を味わい、楽しもう!
ながら食いは食べた量がわかりづらい、食事を楽しみ味わって食べよう。
- ④深夜の食事 ⇒ 寝る前2時間は食べない!
夜遅い食事は、寝るまでに使うエネルギー量が少なく、過剰分が脂肪になりやすい。
- ⑤満腹まで食べる ⇒ 今までより1割減らそう!
特に肉や魚などの主菜、ご飯などの主食は控えめに。野菜はたっぷり食べよう。
- ⑥ばっかり食い ⇒ バランスよく食べよう!
和食の定食スタイルがおすすめ。減塩を心がけて。

2 食生活を改善し、 健康的な体をめざしましょう!

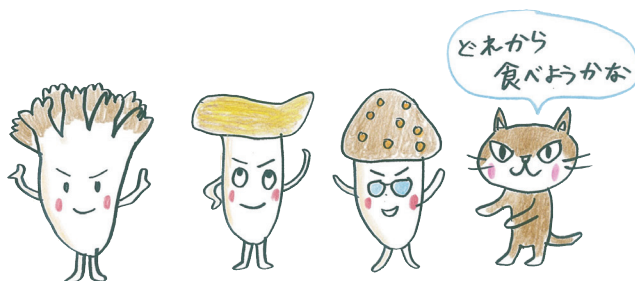
食欲の秋は、暑さのせいで食欲のなかった時期から身体が目覚めます。

ジャガイモやニンジン、栗をはじめ、さつまいもなどホクホクした食感は季節を楽しめますし、ふなしめじにエリンギといったきのこ類は低カロリーで食物繊維が豊富なので、ダイエット効果や便秘解消効果を発揮します。

もっと野菜と果物を食べることが大切です。

減り続ける野菜摂取量が、結果として炭水化物と肉類の増加につながり、やがて栄養のバランスが崩れしまいます。そうすると、体質は太りやすくなっていきます。

食欲の秋は、旬の野菜・果物を満喫するだけでなく、食生活を意識し、メタボの人も、メタボじゃない人も健康的な身体をめざしましょう!



秋野菜は、栄養と効能が
ギュギュとつまっています。
美味しく食べて健康に!

知らなかった!
豆知識

七五三



七五三の起源は諸説ありますが、七五三の起源となる行事が始まったのは室町時代と言われています。室町時代の乳幼児の死亡率は推測ではありますが50%程度と非常に高く、現在の様な治療薬がない時代ですから、風邪や流行病で幼い子供が命を落とすことは日常茶飯事でした。この様な時代背景から子供が無事に成長した事に感謝しながら、更なる成長を願う行事が子供が3歳から7歳の幼少期に関東を中心に行われていたと考えられています。

七五三で行う行事には、古くは年齢でそれぞれ違う意味がありました。

【数え3歳：髪置きの儀】 子供が3歳になるまでは髪を剃る習慣があった為、それを終了し、髪を伸ばし始める儀式の名残りです。主に女兒が行いました。

【数え5歳：袴儀】 男児が初めて袴を身に着ける儀式です。

【数え7歳：帯解きの儀】 女兒が大人と同じ本仕立ての着物を初めて身に付け、幅広の丸帯を結ぶ儀式です。

「数え年」とは生まれた年を「1歳」とする年齢の数え方を言い、元旦を迎えるごとに1年ずつ歳をとっていきます。

数え年で七五三を行う場合は、数え年3歳は満2歳の年、数え年5歳は満4歳の年、数え年7歳は満6歳の年となります。

2018年郵愛クリスマスプレゼント

今年一年をバッチリ締めくくるのは、郵愛からのステキなクリスマスプレゼントです。今回も弊社が取り扱っております各種保険商品のラインアップを主力としたプレゼントを多数用意しました。

みなさまのご応募をお待ちしております。

(1)商品名とスポンサー名

- | | | |
|------------------------|-----------------------|------|
| A がん保険・JP労組プラン賞(アフラック) | アフラックひみつのダック特別ぬいぐるみ | 5名様 |
| B 自動車保険賞(三井住友海上) | サッカー日本代表(JFA)カレンダー | 5名様 |
| C ゴルファー保険賞(三井住友海上) | ブリヂストンPHYZゴルフボール2個セット | 5名様 |
| D マイガード賞(東京海上日動) | 災害時に役立つ防災グッズ7点セット | 5名様 |
| E フルガード賞(東京海上日動) | 今治紋織タオル(桐箱入り) | 5名様 |
| F 郵愛クリスマス賞 | ミッキー ミニプレート4種セット | 10名様 |



(2)ご応募方法

ご希望の方は、ハガキに以下をご記入の上、ご応募ください。

- ①氏名(フリガナ) ②郵便番号 ③住所 ④性別 ⑤年齢
⑥会社名 ⑦ご希望商品名(3点まで選択可能)
⑧「郵愛だより」の感想などがございましたら、ご記入ください。

応募先:〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
株式会社 郵愛 クリスマスプレゼント係

応募締切:2018年12月3日(月) 必着

当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
また、商品はクリスマスイブまでにお送りいたします。
※今回取得した個人情報は、商品の発送のみに使用します。