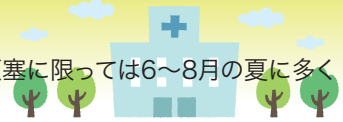
郵愛だより

8月号　―第143号―
2019年8月1日発行

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）

夏に多い脳梗塞 ～予防は上手な水分補給で～



脳梗塞は夏に多いということを、ご存じでしょうか。

従来、脳梗塞や脳出血は、血圧が上昇しやすい冬に多い病気として知られていましたが、脳梗塞に限っては6～8月の夏に多く発症し、夏のほうが多いことがわかっています。

その主な原因は脱水症状です。夏は汗をかくため、気付かないうちに体内の水分が不足がちになります。そうすると血液の流れが悪化し、血管が詰まりやすくなるのです。

1 脳梗塞は脱水症状の影響を受けやすい

脳梗塞は血管が詰まる病気で、その原因には血管の老化である動脈硬化があります。

肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病をもっている人や、その予備軍の人は、脳梗塞のリスクが高いだけに、夏には水分補給を十分に心がける必要があります。

また、次のような一過性の症状がみられたときも、脳梗塞を起こす前触れである可能性もあるので、注意が必要です。

❶片方の手に急に力が入らなくなり、はしやペンなどを落とす。
❷片方の手や足がしびれたり、感覚がなくなる。
❸片方の目が見えなくなり、視野が欠ける。
❹足元がふらついたり、めまいが起こる。

これらの症状は一過性脳虚血発作と呼ばれるもので、たいていの場合、まもなく消えてしまいます。ところが後になって、本格的な脳梗塞を起こす場合もあるので、早めに検査を受けるほうが安心です。

2 早め早めにこまめに水分補給をすること

夏の水分補給は「汗をかいたときに水を飲めば良い」というだけではありません。

水分を摂取しても、からだ全体に浸透するには15～20分程度はかかります。水を飲んでも、すぐに血液の流れがよくなるわけではありません。

大切なのは、汗をかいていなくても早め早めにこまめに水分補給を行うことです。

特にスポーツ時や外出時など汗をたくさんかくときは、普通の水よりもスポーツドリンクが適しています。身体への吸収が速いことと、汗と一緒に消耗した塩分などのミネラル補給にも役立つからです。

3 エアコンにも注意

夏には汗をかかなくても脱水症状を起こすことがあります。エアコンの効いた涼しい室内は、思いのほか乾燥しており、汗をかかなくても、常に身体から少しずつ水分が奪われているため、お茶などを飲んで水分補給をします。高齢になるほど、喉の渇きに気付きにくくなるので、定期的に水分をとることは大切です。

室内にいると脱水症状に気付きにくいですが、トイレに行ったとき尿の色が濃くなっていたら水分不足のサインだと思ってください。

4 睡眠の前後にも水分補給は大事

睡眠の前後に上手に水分補給を行うことも大切なことです。

普段でも私たちは、眠っている間に平均するとコップ1杯程度（200cc）の汗をかきます。

さらに眠っているときは、一般に血圧が低下するため、血液の流れが遅くなり、血栓ができやすい状態になります。これらの条件の重なりで、夏の脳梗塞は睡眠中から起床後の時間帯にかけて発症のリスクが高くなります。

予防のために、まず寝る前に水を1杯飲むようにします（寝る前の水分は、常温の水か白湯が適しています）。睡眠中にトイレに立つことが多くなるため、夜間には水分をとらない人がいますが危険なことです。

また、朝起きたときに水を1杯飲むことも、夏の脳梗塞の予防につながります。

台風シーズン到来
今からできる
自動車の台風対策!!

これからの季節、毎年必ず日本列島にやってきて大きな被害をもたらす台風。

テレビで報道される台風による被害は人命や住宅に関するものが大半なのであまり知られてはいませんが、マイカーへの被害も数多く発生しています。

大切な自動車を台風による飛来物や豪雨による浸水から守る対策をご紹介します。

1 台風到来前に確認すべきこと

①冠水しそうな危険個所の確認

皆様のご自宅の周りや通勤ルートで、ガード下など冠水の恐れがある道路はありませんか？　冠水時に自動車から脱出できずに亡くなる方もいますので冠水しそうな危険な場所は普段からチェックしておいて下さい。台風到来時は危険な場所は回避して迂回ルートを走行しましょう。

＊　＊　＊

②自動車の避難場所の確認

車を川の近くや冠水する可能性のある場所に駐車している方は台風到来時に大切なお車を避難できる場所の確認をしておきましょう。事前にご自宅近くの高台などの安全な場所を知っておく事で、万が一の時に冷静に対応する事ができます。

車を安全な場所に避難させた後に自宅に帰るルートについても危険な個所がないか事前に確認しておく事も重要です。

＊　＊　＊

③飛来物から車を守るための確認

台風による強風の飛来物から車を守る対策としては、車カバーの使用も効果があります。ただし、車カバーは台風の様な強風を想定して設計されていないので、強風によるカバーと車両本体の「擦れ」に注意が必要です。カバーが車のサイズに合っているか。カバーの素材が「擦れにくい」裏起毛のカバーかの確認を事前にしておきましょう。

車を自宅の敷地内に停めておられる方は、敷地内に置いてある物が台風で車に飛んでこない様に台風が来る前に整理する様にしましょう。

2 台風の際の運転で気をつけること

①最大限の注意を払って安全運転を励行

台風の時は暴風雨で視界も悪く、ハンドルも風に取られやすい状況になります。

悪天候時は外出を控え、やむをえず外出する際は、スピードを控え車間距離を十分とり、最大限の注意を払って運転を行って下さい。

＊　＊　＊

②浸水に注意

台風の時は渋滞が発生しやすく、信号待ちをしている間に徐々に水が溜まって浸水してしまう事があります。

冠水して車内に浸水してきた場合は慌てずにエンジンを停止し、車外に脱出してください。水が引いた場合でも故障や火災の原因になるので、エンジンの再始動は控えてください。

車内に緊急脱出用のハンマーを備えておけば、万が一、水圧で車のドアが開かなくなった場合の車外への脱出に有効です。

3 自動車保険の加入内容の確認を

台風の損害に備えて加入されている自動車保険の内容を確認しましょう。

車両保険に加入していれば、限定型の補償内容でも台風などの自然災害による損害は多くの保険会社で担保されます。逆に車両保険に加入していない場合は、台風による被害は全額自己負担で修理する必要があります。予期しない出費を強いられることになりますので、ご注意ください。

お腹が痛い、大人も寝冷えで体調悪化!

実は怖い大人の寝冷え、こんな不調を引き起こす!

暑くて寝苦しい日が続く季節になってきました。寝始めのころは、体から熱放散が盛んにおこなわれているので、自分自身が発熱体・加湿器になって寝床内の気温・湿度を上げてしまい、布団を蹴落としたりして明け方の体温上昇期に冷えを感じることがありませんか。

寝冷えは、主に夏に眠っている間に体を冷やして体調を壊してしまうことで、赤ちゃんや子供に使われる言葉のようですが、大人も多く発症しています。その多くはちょっとした油断から起きてしまうのです。寝冷えを防いで快適に眠り、元気に夏を乗り切りましょう。

1 大人も寝冷えをするのは何故!

原因の一つは、エアコンの普及による部屋の冷やしすぎです。もう一つは、ストレス・睡眠不足・運動不足・食生活といった生活習慣が原因で自律神経の働きが低下して体温調整がうまくいかなくなるのです。

2 寝冷えを起すのは明け方が多い!

寝入りばなに汗をかき易いのは、就寝前に高くなった深部体温を低下させるためです。深部体温が下がることにより、スムーズな眠りが促され、体全体が十分に休息することができます。体温は、就寝すると急激に低下し始め、4時間ほどで最も下がります。

外気温がもっとも低くなる時間帯に低体温の状態にあるため、大人でも寝冷えを起しやすくなるのです。

3 実は怖い大人の寝冷え、こんな不調を引き起こす!

冷えを放置すると、さまざまな慢性的な体調不良につながる可能性があります。

①腹痛・下痢、②頭痛・発熱・咳・のどの痛み、③筋肉のこわばりによる肩こり・腰痛、④血流が滞ることによる関節痛・末端冷え症・手足のしびれ、⑤(女性の場合)子宮を冷やすことによる生理痛・ホルモンバランスの崩れ・月経不順などの症状がみられたら、寝冷えの恐れがあるので、注意が必要です。

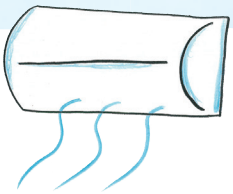
4 寝冷えを防ぐ工夫!

寝入りばなの環境と就寝中の環境が異なる場合が冷えの要因です。就寝前と就寝中の「快適と感じる環境のギャップ」を少なくなる工夫が必要です。最も簡単なことは、エアコンの調整をしっかり行うことです。サーキュレーターなどを併用して空気を循環させるのがおすすめです。

5 寝冷えになってしまたら、寝冷えを早く直す努力が大切

何よりも体を温めましょう。入浴・足湯・腹巻や体を温める食材を食すと効果的です。

生姜、シナモン、山椒、にんにく、羊肉、鶏肉、エビ、もち米、黒砂糖、栗、長ねぎ、唐辛子など温熱性の食材を普段の食事に取り入れましょう。食材は生で食べるよりも加熱調理をすることで、体を温める力が一層増加します。



沖縄の食生活は、健康な長寿食として注目されています！

食の欧米化が進み、高カロリー・高脂肪の料理が普段の食卓に並ぶ日々。そうした食事を子供の頃から摂るようになった結果、肥満・生活習慣病に関連した糖尿病、心臓病、脳卒中などが深刻化しています。その一方で、昔ながらの食生活を続けている人は、おばぁ、おじぃになっても元気な人が多いのはなぜでしょうか？

1 沖縄県の伝統的な長寿食の知恵

沖縄料理の特徴は、まず豚肉を多く食べることです。肉はもちろん、内臓や足、皮や血に至るまで余す所なく食べつくすのでコラーゲンなども摂取することが出来ます。

昆布は出汁を取るより煮物などの具材として使われますし、アオサなどの海藻類もよく食べられます。

また沖縄の豆腐は、かたくてしっかりしているのが特徴ですが、豆腐もまた色々な沖縄料理に使われています。

そして塩分使用量が少ないのがポイントです。これは野菜を漬物として食べる習慣がなく、出汁をしっかり利かす調理法のため、調味で加える塩の量が少ないことがあります。これらが一体となりバランスの取れた食事になっているのが、長寿食の秘訣になっています。

2 薬食同源が基本

沖縄の食文化は、地理的に近い鹿児島県の薩摩料理や台湾料理の影響も強く多様化したと考えられています。

特に琉球王国時代に交易のあった中国や東南アジアなどの影響を大きく受け、健やかに生きるためには、正しい食生活をして心身ともに健全である「薬食同源（やくしょくどうげん）」の思想をとりいれ、沖縄の方言でも「クスイムシ」（薬になる健康のためのご飯）と呼び、長寿県としてのポジションを確立したといわれています。

DJT0001

JP労組の『団体扱自動車保険』の魅力をご確認ください！

JP労組の団体扱自動車保険
三井住友海上の自動車保険が
大口団体割引 30 %割引に！

●はじめて契約される方も
●現在他社で契約されている方も
（現在の無事故割引が継承できます）
●同居の家族の車も

退職後も大口団体割引を適用して継続できます。

月給制・時給制で働く仲間の皆さんも利用可能です。

家族の車も大口団体割引が適用 ▶ 次の方々が所有・使用する車も団体扱として契約できます。

※家族とは、契約者の配偶者、契約者またはその配偶者の同居の親族、契約者またはその配偶者の扶養親族をいいます。

1 JP労組組合員の配偶者

2 JP労組組合員と同居の親族
（同居されているお子様や両親など）

3 JP労組組合員の別居している扶養の親族
（仕送りしている下宿の大学生など）

三井住友海上カスタマーセンター「新規サポートデスク」
いますぐお電話ください。
☎0120-189-282
【ご利用時間】月～金 9:00～20:00／土曜日 9:00～17:00（日祝休）
カスタマーセンターは代理店との業務の分担を行っており、保険のご案内、手続きについては、当カスタマーセンターで行っています。

インターネットでも
団体扱新規自動車保険のお見積りができます
http://www.jprouso.or.jp/welfare/yuuai/
「郵愛」のHPから計算できます。