



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)

「コロナうつ」「コロナ疲れ」を 予防する生活習慣

外出自粛が続くなか、不安やイライラ、ストレスがたまっている人も多いのではないのでしょうか。

実は、家にいる時間が長く続くと体内時計（体温やホルモン分泌などの生体機能を約24時間周期でコントロールする脳の働き）が乱れやすくなり、精神的な不安感のほか、不眠、食欲不振、疲労感などのさまざまな心身の不調が現れやすくなることがわかっています。免疫力を下げないためにも、自宅にいても体内時計を健全に保つように生活習慣を整える必要があります。そのため日本うつ病学会では、新型コロナウイルス感染症の影響による「コロナうつ」「コロナ疲れ」の予防策として、体内時計の乱れを防止する方法を公開しています。ここではそのポイントを紹介します。

1日の時間割を決めてルーティン化する

朝起きる時刻、食事をする時刻、ストレッチなど運動をする時刻、家事をする時刻などをできるだけ毎日同じにすることが大切です。「7時から朝食」「8時から洗濯」というように1日の時間割を決めて、ルーティン化（習慣化）するといいいでしょう。特に寝る時刻と起きる時刻は、毎日同じになるように心掛けてみます。

朝日を浴びる

体内時計は朝日を浴びることでサイクルのずれが調整されるため、毎朝朝日を浴びることは体内時計を健全に維持するうえで大変重要です。朝起きたら窓を開けて朝日を数分間浴びることを日課にします。朝日を浴びながらコーヒーなどを飲むことを習慣にすると、気持ちいい1日のスタートが切れるでしょう。

リモートでの人との交流を積極的に行う

人との接触を制限しなければならない状況ですが、人との交流はメンタルヘルスを保つうえで重要です。電話、テレビ電話、メール、SNSなどを使って、リモートでの人との交流を図りましょう。交流する時刻も決めて、毎日の習慣にすることがおすすめです。

夜に明るい光を浴びないようにする

夜、寝る前は部屋の照明を調節して明るさを抑える、照明の数を減らす、天井照明を消してスタンドライトやフロアライトのみにするなどして、明るくしすぎないようにします。

また、テレビやパソコン、スマートフォンの光には「ブルーライト」と呼ばれる光が含まれています。

「ブルーライト」の刺激を受けると、脳は「朝だ」と判断し、寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなるといった睡眠の質を低下させてしまいます。



こうしたポイントをふまえて生活習慣を整えると、体内時計が乱れにくく、「コロナうつ」や「コロナ疲れ」の予防につながります。心と体の健康を守るために、ぜひ意識してみましょう。

安全運転アドバイス 生活道路の走行について

休日のドライブ、マイカーでの通勤、業務中の運転など、運転目的はさまざまでも、走行経路に生活道路が含まれないということはほとんどないでしょう。それほど生活道路はドライバーにとって身近な道路です。そこで今回は生活道路を走行する際の注意点をまとめてみました。



生活道路の特徴と基本的な注意点

1 規制速度を必ず守る

生活道路は、片側1車線かセンターラインのない狭い道路が多く、大半の道路は標識などで速度が規制がされており、一般道路の法定最高速度である時速60キロで走行できる道路は非常に少ないという特徴があります。したがって、規制された速度を守ることが安全走行の基本になります。特に、スクールゾーンやゾーン30（走行速度が時速30キロ以下に規制されている区域）に指定されている場所では、速度に十分注意するとともに、そこに居住していなければ、できるだけ通行を控えるようにしましょう。



2 道路横断や飛び出しを予測する

生活道路は幹線道路に比べて交通量が少ないため、油断が生じ緊張感が薄れがちです。しかし、生活道路では歩行者が横断歩道がない場所でも横断してきたり、自転車が後方を確認せずに進路変更をしたり、脇道がある場所では子どもや自転車が飛び出してくるなど、さまざまな危険が潜んでいます。決して油断することなく緊張感を維持して、道路横断や飛び出しを予測した運転を心がけましょう。



3 スーパーやコンビニのある場所では、特に道路の両側に目を向ける

スーパーやコンビニなどがある道路では、そこに出入りする歩行者や自転車、車の動きに注意が必要です。特に、スーパーやコンビニの反対側にある歩道から道路を横断してくる歩行者や自転車は発見が遅れがちになりますから、道路の両側にまんべんなく目を向けるようにしましょう。また、夜間の照明の少ない暗い道路にコンビニなどの明るい建物がある場合は、視線が明るい方に偏ってしまい反対側への注意が薄れることがありますから、その点にも十分注意しましょう。



信号機のない見通しの悪い交差点での注意点

1 自車側道路に一時停止が義務づけられている場合

標識等で一時停止が義務づけられている場合は、必ず停止線で一時停止しなければなりません。停止線からでは交差道路の安全確認できない場合は、確認ができるころまで徐々に進行して再び停止し、左右の状況を確認します。このとき車体が交差道路にはみ出し過ぎると、道路端を通行する自転車などと接触するおそれがありますから注意しましょう。



2 自車側道路に一時停止が義務づけられていない場合

一時停止が義務づけられていない場合でも、左右の見通しのきかない交差点を走行するときは徐行が義務づけられていますから、必ず徐行して左右の安全確認をしましょう。



8人に1人がかかっている慢性腎臓病

腎臓は、背中側の腰のあたりに左右1つずつあり、わき腹と背骨の中間あたりの場所にあります（手を後ろに回して、ちょうど腰が痛い時にとんとんと叩く場所をイメージしてください）。

こぶし大でそら豆のような形をしており、血液中の老廃物を取り除き、尿をつくる働きがあります。

近年、患者数が増加している腎臓病のひとつに「慢性腎臓病」があります。日本では20歳以上の約8人に1人が慢性腎臓病にかかっていると考えられ、新たな国民病といわれています。

腎臓の役割

腎臓内に流れ込んだ血液は、糸球体（非常に細い血管が繭状になったもの）と呼ばれる組織によってろ過されます。必要な水分やたんぱく質、糖分などは体内に戻され、老廃物は不要な塩分や水分とともに尿として排出されます。

ところが、血液をろ過する腎臓の働きが低下すると、必要なたんぱく質が尿に出て、排出しなければいけない老廃物が血液中に残ってしまうため、腎臓はもちろん、全身に健康障害を引き起こします。

慢性腎臓病とは？

慢性腎臓病はひとつの病気の名称ではなく、長い年月をかけて腎臓の働きが低下していくさまざまな腎臓病の総称です。メタボリックシンドロームや、糖尿病・高血圧などの生活習慣病は慢性腎臓病の大きな危険因子であり、誰もがかかる可能性のある病気です。

慢性腎臓病のサインに気づこう

慢性腎臓病は、自覚症状がほとんど現れないまま進行するため、健診を受けて腎機能の異常を早期発見することが重要です。

腎臓の働きが低下すると、尿中にたんぱくが出る場合があるため、「尿たんぱく」の検査結果のチェックが大切です。

尿は通常、黄色っぽい澄んだ色をしています。腎臓などに異常があると尿の色が変化します。

さらに、病状がかなり進行すると、全身のむくみや体のだるさなどの症状がみられる場合があります。症状に気づいた場合は、すぐに医療機関を受診することが大切です。

《慢性腎臓病の症状》

- ・尿の色が濁る・泡立ちがある（たんぱく尿）・尿の色が赤い・赤黒い（血尿）・全身のむくみ・だるい・疲れやすい・夜中に何度もトイレに行く

腎機能を守る生活習慣

①塩分のとりすぎに注意する

塩分のとりすぎは高血圧を招き、腎機能の低下につながります。1日あたりの塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満、慢性腎臓病や高血圧の人は6g未満を目標にします。

②食べ過ぎによる肥満に注意

食事のエネルギー量のとり過ぎは肥満につながるため、腹八分目を心がけます。肥満は、血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きを悪くするため、腎臓病と関係が強い糖尿病対策のためにも、肥満を改善することが大切です。

③運動習慣をつくる

適度な運動を習慣的に行うと、血圧や血糖値を下げたり、肥満を解消したりする効果が期待できます。ウォーキングやサイクリング、水泳、軽いジョギング、筋力トレーニングなど、自分にあった継続できる運動を見つけましょう。現在、治療中の人はかかりつけ医師の指示に従ってください。

④喫煙者は禁煙する

喫煙は動脈硬化を促進し、慢性腎臓病をはじめ、メタボリックシンドロームや生活習慣病の危険因子になります。たばこを吸っている人は禁煙しましょう。

⑤適度に水分補給をし、トイレは我慢しないこと

適度な水分補給で排尿すれば、腎臓の負担はなくなります。



2021年郵愛「こどもの日」プレゼント



もうすぐゴールデンウィークですね。5月5日の端午の節句にちなみ、毎年恒例の「こどもの日」プレゼントキャンペーンを実施します。今年もたくさんのステキな商品を揃えました。みなさまからのたくさんのご応募をお待ちしております。

- A賞 ニンテンドースイッチライト (ターコイズカラー) 2名様
- B賞 ドンジャラ 鬼滅の刃 3名様
- C賞 鬼滅たまごっち (たんじろうっちカラー) 5名様

- **応募方法** ご希望の方はハガキに以下をご記入のうえご応募ください。
①組合員氏名(フリガナ) ②郵便番号 ③住所 ④性別 ⑤年齢 ⑥会社名
⑦ご希望の商品名 ⑧「郵愛だより」の感想、記事のリクエスト等がございましたらお願いいたします。
- **応募先** 〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-20-6
株式会社 郵愛 郵愛だより「こどもの日プレゼント」係
- **応募締切** 2021年4月16日(金)当日必着
- **発表** A、B賞に当選の方のみ発表します。
(その他の商品は発送をもってかえさせていただきます)
- **お申し込みはお一人様1通までとさせていただきます。**
また、お申し込みいただきましたみなさまの個人情報(郵愛商品の利用
勸奨)にのみ活用させていただきます。

多数のご応募
お待ちしております



JP労組 団体扱自動車保険



新規ご成約者**全員**への
プレゼントキャンペーン
実施中!

*キャンペーンの詳細は郵愛
ホームページをご覧ください

キャンペーン
対象契約

2021年1月1日~2021年12月31日新規保険始期契約
新規成約者全員にデジタルギフトチケットや北海道産ゆめびりか
など「選べるギフト」が当たります。



JP労組の組合員なら、
三井住友海上の
自動車保険が、

大口団体
割引で

30% OFF!!

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 9:00~19:00
土曜日 9:00~17:00
(日祝・年末年始休)