



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)



安全運転のポイント



8月は車で外出する機会が増えますね。その際に必ず巻き込まれるのが渋滞です。渋滞は高速道路だけではなく、一般道でも発生します。そこで今回は、一般道の渋滞に直面した時の留意点をまとめてみました。

自車の車線が渋滞している場合の留意点

車間距離を保持し周囲の状況に目を配る

渋滞時、前車が大型車の場合、接近しすぎると前方の状況が見えなくなり、交差点の赤信号を見落とすなどの危険を招くおそれがあります。渋滞時でも、前方の視界が確保できるだけの車間距離をとりましょう。また、渋滞車両の間を縫うように進路変更する二輪車が突然目の前に現れることもありますから、前方や側方、後方の状況に目を配ることが大切です。

みだりに車線変更しない

頻繁な車線変更は他車と接触する危険が生じるだけでなく、強引な割り込みと受けとられてトラブルの原因になることもありますから、みだりに車線変更をしないようにしましょう。

対向右折車に道を譲る際は左側方の安全確認をする

渋滞時に脇道等へ右折しようとしている対向車があるときは、できるだけ道を譲ってあげるのが望ましいのですが、道を譲る際には、自車の左側方から二輪車や自転車が接近していないかどうかを必ず確認し、安全が確認されてから譲るようにして下さい。



対向車線が渋滞している場合の留意点

渋滞車両の間から出てくる歩行者や自転車に注意する

渋滞車両は連続した死角を作ります。どこから歩行者や自転車が道路を横断してくるかわかりません。特に注意を要するのが大型車両の陰です。乗用車の場合、ウインドー越しに歩行者等を確認することも可能ですが、大型車の場合はそれができず全くの死角となるため発見が遅れます。横断歩道のある場所等では、歩行者等が横断してくることを想定して、特段の注意をしましょう。

渋滞を回避しようと強引に右折してくる車に注意する

渋滞した対向車線から、渋滞を回避しようとして右折する車があります。脇道などを見つけると合図を出すかさないうちに右折を開始します。渋滞車両の動きに注意し、少しでも車の向きがセンターライン寄りに傾くなど変化がみられた時は、右折してくるかもしれないと考えて、ブレーキに足を乗せるなど危険を回避する姿勢をとりましょう。

自車側の車線の状況にもしっかり目を向ける

対向車線が渋滞していると、自車側の道路状況への注意が欠けてしまうことがあります。歩行者等が自車線側の歩道などから横断してくることもあります。さらに、先行車が横断歩行者等に気づいて急停止することもありますので、自車線側が空いているからといって油断は禁物です。

対向車線が渋滞している道路を走行する時は、左右両方にまんべんなく目を配る事が大切です。



がん細胞の遺伝子を調べた結果をもとに、最適な治療法を選択するゲノム医療

正常の細胞は、核の中にカラダの設計図であるゲノムというものを持っています。このゲノムの中で、特にタンパク質に関係した部分を遺伝子と呼び、遺伝子には2万あまりの種類があることが分かっています。

がんが生まれる主な原因はこの遺伝子の異常、すなわち遺伝子に傷が入ることだとされています。

そのため最近では、がんの遺伝子を検査しこの傷を調べることで、特定のがんの診断や、追加治療の必要性の検討、効果が高そうな薬物治療(抗がん剤)の選択の補助に用いることができるようになってきています。

これを、がんのゲノム医療と呼び、患者個々のがんの性質に合わせた治療が行えるようになってきています。

? 遺伝子の傷

「がん」の多くは、加齢やたばこ、食生活などの生活習慣や環境要因などによって遺伝子に傷が付くことで発生します。細胞には、遺伝子の傷を修復する仕組みが備わっていますが、この修復がうまくいかないと遺伝情報が書き換わってしまい、がんが発生します。

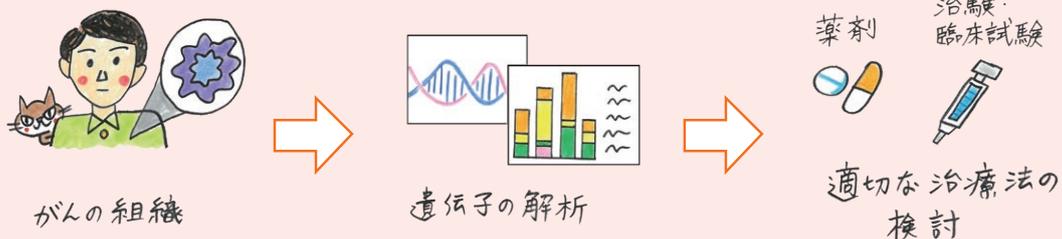
がんゲノム医療の効果

がんゲノム医療は、がん細胞に起きている遺伝子の変化を調べて、患者一人ひとりの特徴に合わせた治療を行う医療です。

日本では、2019年より、がん遺伝子パネル検査が保険適用され、保険診療のもとでがんゲノム医療が受けられるようになりました。

がん遺伝子パネル検査とは、がん組織などの複数の遺伝子を同時に調べて、遺伝子の変化が見つかった場合に、その遺伝子の変化に対して効果が期待できる薬剤や治験・臨床試験をデータベースなどで調べる検査です。

調べた結果をもとに治療を行うため、より効果が高く、副作用が少ない治療法を選択できる可能性があります。



がんゲノム医療の注意点

ただし、検査の結果、遺伝子変異が見つからない場合や、使用できる薬がない場合(国内未承認や薬剤を投与する基準にあてはまらない場合)などがあります。

また、次の世代に受け継がれるかもしれない遺伝子の変化や、治療中のがんとは直接関係がない他の遺伝性の病気などが分かる可能性もあります。

それらは、予防・治療ができる場合であれば、定期的な検査などにより発症や重症化を防ぐことができることとなりますが、将来かかるかもしれない病気について知ることは心理的な負担になるかもしれません。



「夏バテ」を予防する 生活習慣のポイント

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。暑いからと、簡単な食事で済ませたり、冷たい飲み物をたくさん飲んだりする人も多いのではないのでしょうか。また、蒸し暑さでよく眠れないことも多くなります。

「夏バテ」の症状は、真夏よりも、夏の終わり頃からひどくなりがちだと言われます。今回は、簡単に実践できる「夏バテ」予防のための生活習慣のポイントをご紹介します。

栄養補給を意識した食生活で 体力をつける。

「夏バテ」の一因は食欲不振にあります。そのため、食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給を意識した食生活が大切です。

食欲が低下すると、麺類などで簡単に済ませがちですが、暑さで消費されるビタミンが不足し、疲れがひどくなることもあります。夏こそ食事の品数を増やし、野菜などをしっかりとって、栄養バランスがよい食事をしましょう。

食欲増進のためには、ショウガや大葉などの香味野菜の活用や、カレーなど香辛料を利かせた料理が効果的です。

自律神経の乱れによる「夏バテ」が 増えている。

冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があり、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。

自律神経が乱れると、体内の様々な機能がうまく働かなくなるため、体がだるい、疲れがとれないなど、「夏バテ」の症状が出てきます。

「夏バテ」による体力低下や体調不良は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるおそれもあります。

適度な冷房温度の設定や、屋外での暑さ対策などをしっかり行い、自律神経の乱れを防ぎましょう。

暑さに負けない体づくりが大切。

人の体は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温を調節しています。夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能や自律神経の乱れが改善します。

ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため、屋外での過度な運動は避けましょう。

また、夜更かしせず、毎日決まった時間に就寝・起床し、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが維持できます。



疲れを残さない正しい睡眠も 「夏バテ」の予防になる。

毎日規則正しい生活をして、疲れを残さないためには、質のよい睡眠をとることも重要です。熱帯夜のときなどは、冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫をすることや、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シャツなどをうまく利用しましょう。

1日の体温変化は、夕方以降から夜にかけて高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。明け方からは体温が上がってきますが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいいため、起床時のだるさの原因につながります。





お盆の由来と風習



8月の行事のひとつに「お盆」があります。旧暦の時代は7月13日～16日に行っていましたが、現在の新暦では8月に当たるため、多くの地域では8月13日～16日を「お盆」としています。(東京など関東圏の一部では今でも旧暦の7月13日～16日を「お盆」としています)。

「お盆」の由来は?

「お盆」は盂蘭盆会(うらばんえ)とも言われています。古代インドのサンスクリット語のウラバンナを漢字にしたものです。これは、お釈迦様の弟子の一人が、自分の母親が地獄に落ちて苦しんでいた時、「多くの僧侶を招き、供養しなさい」とお釈迦様に教えられ、それを実行すると、地獄から救われたという言い伝えがあり、それが日本古来の先祖信仰と結びつき、現在の「ご先祖様の霊をお迎えして敬う」という風習になったと伝えられます。



「お盆」の風習の意味は?

8月13日は盆の入りと言い、ご先祖様の霊が迷わず家に帰れる目印として、玄関先で迎え火を焚いたり、軒先に提灯を下げたりします。

また、仏壇などにはキュウリの馬とナスの牛の作り物を供えます。ご先祖様が来る時はキュウリの馬に乗って急いでやって来てほしいという願い、また、帰りはナスの牛に乗ってゆっくり戻ってほしいという願いが込められています。

最終日の16日には、送り火を炊き、ご先祖様の霊が迷わず無事にあの世に帰れるよう、願いを込めてお送りします。

昔は、川や海の向こうにあの世があると考えられていたため、川や海の送り火や盆棚の飾りを乗せた小舟を流して、先祖の霊を送り出す精霊流し(しょうろうながし)などを行う地方もあります。

夏ナスと「秋ナス」の違いと選ぶ際のポイントは?

夏野菜のイメージがあるナスですが、「秋ナス」は皮が薄くて食べやすくなり、旨みや甘みが増します。「秋ナス」は、立秋(2023年は8月8日)を過ぎてから、ちょうどよい暑さの季節に早く育つもの呼びます。晩夏から初秋にお店に並ぶ「秋ナス」は、夏ナスよりも身が引き締まっていて美味しいと言われます。今回はその理由とナスを選ぶ際のポイントをご紹介します。

「秋ナス」が美味しい理由は?

「秋ナス」は真夏よりも昼夜の寒暖差が増し、日差しが和らいだ時期に育ちます。涼しさで実が引き締まるため、夏ナスよりも、皮が薄くて柔らかく、しっとりと水分を含んで育ち、種も夏ナスと比べて少なめで、甘みも増します。

また、暑い時期に強い日差しを受けて育つ夏ナスは、過酷な環境で栄養をたくさん消費しますが、「秋ナス」は穏やかな光を浴びて栄養がたっぷり残り、旨み成分のアミノ酸や糖が増えて甘くなると言われます。



新鮮なナスは、ヘタとそれに沿った色がポイント。

ナスは水分を多く含んだ、採れたてのものが一番美味しい野菜です。収穫から時間が経って水分が抜けるにつれ、旨みも薄れますので、新鮮なものを見極めます。

選ぶときのポイントはヘタの部分です。ヘタのとげがしっかりと尖るように立っているものほど鮮度が良いと言われます。

また、ヘタに沿った実の色もポイントです。ヘタに沿った実の部分が白くなっている(あるいは色が薄くなっている)ナスは、夜間に実が成長し、それを早朝に収穫した証拠です。

昼や夕方方の温度が高くなってから収穫されたものは、水分が蒸発しやすく、傷みが早くなると言われるため、白くなっているもののほうが、日持ちが少し良くなります。買うときに見比べてみてください。