



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)

このたびの令和6年能登半島地震により被害を受けられた皆さまに、心からお見舞い申し上げます。

株式会社 郵愛

冬場に多い 心筋梗塞を予防する生活習慣

日本人の病気による3大死因の一つに挙げられる心疾患、中でも「心筋梗塞」は高血圧などが原因で冠状動脈が血行障害を起こすことでも発症します。「心筋梗塞」を予防するには、何よりも動脈硬化を起こさないことであり、それには日常の食生活や運動習慣を作る工夫などの対策が重要です。

「心筋梗塞」とは？

心筋梗塞は、心臓の冠動脈という血管が突然ふさがり、冠動脈疾患を起こし、心筋の一部への血液供給が大きく減少・遮断されて発症します。

心臓への血液供給が数分以上も大きく減少・遮断されると、心臓の横紋筋の筋肉組織が壊死することに繋がります。心臓のポンプ機能が正常に働かず、心不全などを引き起こしてしまいます。

また、急性の「心筋梗塞」では、同時に心室細動という危険な不整脈を合併しやすく、迅速で適切な治療の有無が生死を分けることとなります。

運動習慣での「心筋梗塞」の予防は？

習慣的な運動は効果的です。たとえば30分程度の軽いウォーキングなどの有酸素運動を週に3~4回実践すると「心筋梗塞」を発症しにくいと言われ、歩くことは健康維持の基本となります。

歩行時に筋肉を使えば基礎代謝が上がります。血液循環が良くなって動脈硬化を予防することに繋がります。普段からなるべくエスカレーターやエレベーターには乗らずに階段を上り下りするように心がけます。

食生活での「心筋梗塞」の予防は？

塩分の過剰摂取に気をつけている、また、調理法の工夫で塩分制限をしている場合や、日常的に野菜や海藻からミネラルやビタミン群をとっている人は「心筋梗塞」になりにくいと考えられます。

また、血液中のカリウムが増えると、塩分が体外へ排出され、血圧が下がると言われるため、カリウムを豊富に含むトマト、カボチャ、ほうれん草などの野菜類や、バナナ、シイタケ、納豆などで高血圧を予防し「心筋梗塞」のリスクを低減します。

野菜に含まれるビタミン群は、動脈硬化を促進する活性酸素を除去します。野菜類、海藻類、大豆製品などは、ミネラルやビタミンの宝庫であり、急性心筋梗塞を未然に予防してくれますので、普段から心掛けて摂取します。

心筋梗塞を発症した場合には、すぐに救急車で病院に搬送し、早急に治療を施さないと、死亡率約40%といわれます。その発症原因のほとんどは血管の動脈硬化にあると指摘されているため、心筋梗塞を発症しないためにもまずは普段の自分の食生活や運動習慣を含む生活リズムに気を配りましょう。



医療共済「マイガード」 2024年4月1日始期契約受付中!

締め切り
間近!!

締
切

未加入者および65歳以下の既加入者の方は
「専用WEBサイト」でお手続きください

⇒2月9日(金)25:00まで

66歳以上の方は、DM同封の申込書をご利用ください

⇒2月9日(金)弊社必着

2024年度募集の注目ポイント

1

「専用WEBサイト」が開設されます!(1月初旬~2月9日まで)

1月初旬に弊社から発送したDMが到着した未加入者および65歳以下の既加入者の方は、「専用WEBサイト」で申込み、または変更のお手続きとなります。66歳以上の方はDM同封の申込書でお手続きください。

2

掛金は**40.8%割引!**

割引率が40%から40.8%となり、掛金がお安くなりました。

3

満89歳まで更新可能になりました!

新規加入は満1歳~満74歳までになります。

4

付帯サービス「**認知症アシスト**」の利用開始!

2024年4月からご加入者向けサービス「認知症アシスト」をご利用いただけるようになります。

「マイガード」は **3つの告知** で 新規加入・増型変更ができます。

下記の3項目すべてが「はい」ならOK!

医療共済「マイガード」健康状態告知ご質問事項

質問 1

今までに「がん」または「上皮内がん」と診断されたこと、または「公的介護保険の要介護・要支援の認定申請等」をしたことはありません。

質問 2

告知日（ご記入日）現在、病気やケガで入院中、または入院か手術をすすめられておらず、日常生活の所定の動作等において他の方の介助または補助具を必要としておりません。

質問 3

告知日（ご記入日）より過去1年以内に、病気で継続して10日以上入院をしたことがありません。

全て「はい」の方は新規加入・増型変更ができます。

「いいえ」が一つでもある場合は新規加入・増型変更はできません

ご加入後、最初の1年間は始期前発病不担保が適用されます。

始期前発病不担保とは

初年度（最初の）保険契約の支払責任開始日より前に被っているケガまたは病気・症状を原因とする入院等は保険金のお支払い対象とはなりません。ただし、初年度契約の支払責任開始日より前に被っているケガまたは病気・症状を原因とする入院等についても、初年度契約の支払責任開始日から1年を経過した後に開始した入院等については、保険金のお支払い対象となります。

ご注意ください

型の変更は一年に一度、更新の時期のみ可能です。2月9日までにお手続きください。

お願い

医療共済「マイガード」加入申込書およびパンフレット差し替えのお願い

2024年度は健康状態告知が改定されるため、今後は加入申込書の右下に「2023年12月作成 23T-001885」と記載のあるものしかご利用いただけません。2023年度以前の加入申込書及びパンフレットは破棄をお願いいたします。



節分の由来や風習の意味は？



節分は毎年2月3日頃に行われる行事ですが、実は年に4回もあるのをご存知でしょうか。節分は『季節を分ける』という意味で、本来は『立春、立夏、立秋、立冬』の前日を言います。旧暦では立春が元日で、1年の始まりである春の節分を祝う行事として立春の前の2月3日だけが残ったと言われていました。

節分に豆をまく理由は？

節分といえば豆まきですが、これは当初一年の締めくくりとして邪気払いをするという意味が込められていました。季節の変わり目に出る邪気(=鬼)を、豆を投げて追い払う風習です。これは、奈良時代に中国から伝わった『ついな(鬼やらい)』という儀式に由来し、病気や災害を鬼にたとえて追い払う行事です。それが『福をまねく行事』として日本中に広がりました。炒った大豆が使われるのは、大豆には穀物の霊が宿り、悪霊を寄せ付けない不思議な力があると信じられていたからです。

恵方巻を食べる理由は？

恵方とは、その年の縁起の良い方角(神様がいる方角)のことを言います。その年の神様がいる方角を向いて願い事をしながら、太巻きを丸かじりする風習は、関西から始まり、全国に広がりました。巻き寿司を使うのは「福を巻き込む」から、また、切らずにかじるのは「縁を切らない」からとされています。縁起の良い方角は干支によって決まるので、毎年変わります。

鯛の頭をさす「焼い嗅がし」とは？

節分には、柊(ひいらぎ)に鯛(イワシ)の頭を刺して、玄関先に飾る「焼い嗅がし」という風習があります。これは、災いが家の中に入ってこないようにするための風習です。

柊のトゲが鬼の目を刺し、鬼の苦手な鯛の臭いで追い払うとされており、節分の日に鯛を食べる「節分いわし」も、こうした風習から生まれたと言われます。



2024年の方角は東北東です。(より正確には東北東やや東)



「代謝力」をアップし寒さに負けない体づくりを!



寒い冬は、体を動かすのが億劫になりますね。でも体を動かさないと筋肉はどんどん痩せ、「代謝力」も下がり、太りやすい体になってしまいます。反対に筋肉量が増えると「代謝力」も上がり、痩せやすい体になります。

男女の運動習慣の割合

国民健康・栄養調査では、男性の20~50代で運動習慣のある人は20%台。これが60代以上では40%を超えますので、男性は退職後に運動を始める人が多いようです。

一方女性は20代が運動習慣の割合が一番低く、以降年齢が上がるに従って増加しています。

日常生活のちょっとした意識改革で代謝力をアップ!

特別な運動をしなくても、日常のちょっとした工夫でも「代謝力」を上げることができます。ポイントは基礎代謝です。基礎代謝とは体温、呼吸、心拍など、人間が生きていくために必要な最低限のエネルギーですが、基礎代謝を主に担うのは運動に関連する筋肉ではなく、呼吸をしたり、体を支えたりする役割を持つ筋肉です。運動の時間がとれない方は「背筋を伸ばして姿勢を直す」「腹式呼吸を意識する」などでも基礎代謝アップになります。

運動のキーワードは「超回復」

運動する際に注意することがあります。それは筋肉の「超回復」です。運動などで筋肉を使うと、筋肉は一時破壊され、24~48時間をかけて修復されます。その時間に適切な休養をとることで、一度減少した筋肉が運動前よりも大きな筋肉になるといわれ、これが「超回復」です。「超回復」が起こるのを待ってから次の運動をすると効率よく筋肉を増加させることができます。

