



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)

自動車を安全に運転する妙薬とは!

自動車の運転は運転者の心構え次第、交通事故を防ぐために!

年度替わりのこの時期は、出会いと別れの時期でもあります。人事異動により新転地で生活を始める方は、不慣れな道での交通事故に注意が必要です。また、普段から頻繁に交通事故を起こしている人は、交通事故を起こしやすい性格や癖があると思われます。今一度、自分の運転を見つめ直してみましょう。

1 交通事故を起こさないためには、認知、判断、操作を正確に!!

頻繁に交通事故を起こす人が交通事故を無くすには、一般的には運転適性検査を受け、自分の性格や癖を知って安全運転に努めることが必要です。運転シミュレータなどの機械検査によって科学的に運転上の欠点や注意すべきことを知ることができます。

しかし、交通社会は相互信頼のもとに成り立っていますので、お互いが交通ルールを守ることが安全な交通の大原則です。基本動作である認知、判断、操作を正確に行えば交通事故は起きないことになります。

2 「だろう運転」ではなく、常に危険を考えた「ひよつとすると…かもしれない運転」が大切

交通事故を起こす原因といえば、悪天候による視界不良であったり、ドライバーの疲労の蓄積による判断ミスだったり色々ですが、概ね運転状況の悪さや、ドライバーのミスによる所が大きいのです。

楽観的な予測に基づいた「だろう運転」はドライバーの落とし穴です。「だろう運転」ではなく、常に危険を考えた「ひよつとすると…かもしれない運転」が大切です。

3 心身の状態を良好にすることで交通事故を防ぐ!!

交通事故を起こした時は、運転前や運転中の心身の状態が良好でなかったことが多いのです。日常生活で何となく気になる症状がある場合に、放置していると身体の不調やトラブルを招きかねません。

体調や心の不安が積み重なると車の運転に現れます。運転者の義務として運転前に「心身の状態を良好にすること」と定まっていますが、毎日のことだから大丈夫だろうとハンドルを握り続けることになっていませんか。

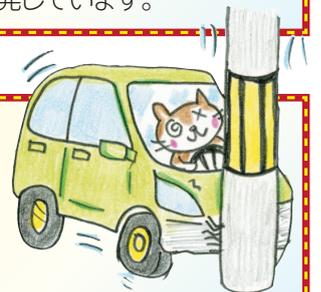
4 体調がすぐれないときは運転を控えることも大切!!

腹痛や風邪などで運転に集中ができなかったり、疲労や寝不足で意識レベルが低下したりなど、体調を崩していても運転することがあります。風邪で薬を服用した場合や、運転前に微熱や眠気、胸や胃がむかつくなど体調がすぐれない場合は運転を控えましょう。特に風邪による咳やくしゃみは一瞬ですが、車は数メートル前進しています。

軽易な物損事故の多くは、体調の悪さや精神的なあせりによるものです。例えば買い物、学校・幼稚園の送迎などで急いでいる時や、風邪気味で集中力が落ちている時、遅延しているときなどに事故が多発しています。

5 運転前の軽い運動や、目薬が運転前の妙薬に!!

運転前に屈伸運動などの軽い運動をすることや、目薬で目に緊張感を与えることなどが運転前の妙薬となります。頭痛、肩こり、腹痛、腰痛、便秘、関節痛など体のあらゆるところで起こる不調の改善には、体を温かくすることが大切です。健康を重視し気を引き締め、安全運転を心がけることで運転マナーが向上し、無事故無違反へとつながっていきます。



最良の食習慣が「最良の健康」へと導く!

食が改善する骨・腎臓・目・脳疾患、ポイントは植物に含まれる抗酸化物質!

人の体には生命のネットワークが張り巡らされ、細胞の中まで機能しています。体内器官に備わっている生来の知能は、私たちが物を考えるために使っている頭脳という知識より、はるかに精巧なものなのです。体内には細胞が60兆個もあるということが発見され、この細胞は生命のある限り、「入れ替え」を行い何十年と精密で、完全な機能として働いています。

1 それぞれの細胞の中には、細胞核があり染色体を含んでいます。染色体の中には遺伝子があり、その遺伝子の中には、生命の要素であるDNAが存在します。DNAによって人の体の要素が決められ、60兆個もの天文学的な数の細胞1つ1つが秩序正しく行動しています。人の細胞はおおよそ50~60回分裂したら生涯を終え、細胞分裂は停止します。分裂の止まった細胞を「老化細胞」と呼びますが、脳や心臓、筋肉などのように細胞分裂しない組織もあります。細胞がそれぞれ独自に活動しているように見えますが、実は全て定められたことに従って活動しているのです。

2 私たちの体は食べたものを消化(補給)し、栄養を取り込み(同化)自らの体とし、要らないものを処理(排出)しています。人には、「補給・同化・排出」のサイクルと24時間の周期のリズムがあります。「補給」のサイクルでは、人それぞれ生活スタイルや風土、習慣などで特性があります。その結果、健康実態に格差が生じ「長寿・短命」「疾患の程度」などに変化が生じます。また、ストレスや放射線、食品添加物、過食、運動のし過ぎなどが細胞分裂を早めたり、遺伝子を突然変異させることで老化が進みます。

3 誰もが持っている自然治癒力の利用は、「理にかなった行為」です。体は常に健康を求めて努力し、有害な老廃物を自ら絶えず浄化することにより、それを成し遂げようとしています。自然治癒力を正常にする食べ物こそがその人の生命の長さや質に多大な影響を及ぼすのです。

細胞が本来持っている**①**自らの浄化力**②**自らの治癒力**③**自らの機能維持力は、体の中に存在しているのです。

4 体の老化を早める活性酸素を無害化する抗酸化力は、生命を若々しく維持する力として、またはがん、心血管疾患、脳血管疾患、高血圧、糖尿病、歯周病などの生活習慣病を抑える効果があるとして注目を集めています。抗酸化物質にはビタミンC、ビタミンE、亜鉛、セレンなどのミネラルやポリフェノールなどのファイトケミカル等があります。ファイトケミカルは野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶やハーブなど、植物性食品の色素や香り、辛みや灰汁(アク)などの成分から発見された化学物質です。

人は抗酸化ビタミンを体内で合成することができないので、普段の食事から十分に摂取する必要があります。抗酸化物質はお互いを補強し合っていますので、特定のサプリメントや食品に偏らず、野菜や果物などを幅広く食べる方がより効果的です。

5 人の食と病の連動性には因果関係があり、生活習慣病の予防は食生活を見直すことが重要です。

食べ物がいかに病気と関係しているか知ることによって、生活習慣の改善に希望が湧いてくるものです。三大成人病といわれるがん・心筋梗塞・脳卒中の罹患者の多くは医療制度に頼りすぎて、自らの努力が薄れているのです。

健康を維持するために、薬を摂取し続ける行為や安易に医療施術行為に頼るより、ライフスタイルを変えることで「最良の健康」を求めることの方が明らかに安全です。



体が最も欲する「最良の食習慣」に通じれば、
体は喜び健康で、病知らずで天寿まで案内してくれるでしょう。

世界に広まっている「日本のみそ汁」

日本古来の発酵食品、食卓に欠かせない調味料で健康づくり!



日本の伝統食ともいえる「みそ汁」ですが、今やとてもグローバルな料理となっています。みそ汁には、具材を引き立たせ、美味しく仕上げる不思議な力があります。野菜、魚、肉、豆や乳製品などをみそ汁に合わせると美味しいレパートリーが数多くでき上がります。海外では、キムチ、ツナ、チーズなどを入れたみそ汁があり、その地域にあった食材が利用されています。味噌は長い製造工程を経て得られる深い旨み、発酵食品ならではの芳香と風味、甘さと辛さを併せ持つ独特な調味料です。

これらが具材の味を最大限に生かしながら、一体となってお椀に込められるのです。「みそスープ」が日本文化の「おもてなし」として振舞われることで、海外の人々にも広まっています。

1 全国の郷土味噌がベース……原材料、製法、環境地域の嗜好など、歴史と共に味噌が醸成・成長!

- ア 味噌は大豆と麴と塩を混ぜ合わせ、発酵・熟成させたもので、材料と製造方法によって「米味噌」「麦味噌」「豆味噌」があります。色で大別すると「赤味噌」「淡色味噌」「白味噌」に分けられます。
- イ 味噌の原料である大豆は「畑の肉」といわれるほどで、良質のタンパク質と生命維持に不可欠な必須アミノ酸8種の他、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、たくさんの栄養素を含んでいます。一食当たりの塩分量は、他の食品と比較しても多くありません。

2 味噌は「医者要らず」と言われる訳……栄養、健康効果、生活習慣病予防効果が医学的に明らか!

- ア 生活習慣病を予防する効果、特に高血圧や糖尿病を予防する効果が期待されています。具沢山にすることで具の効果が相乗効果を発揮します。毎日みそ汁を飲むことで、胃がんを予防する効果が認められました。みそ汁摂取者の乳がん発生率では、1日3杯以上飲むことで発生率が40%も減少する結果が出ています。
- イ 味噌汁には「美容によい酵素」がたっぷり含まれておりアンチエイジング、美肌、ダイエットにも効果があると共に、大豆イソフラボンが女性らしさをサポートします。
- ウ サポニンやルテリオン、メラノイジンといった抗酸化成分が豊富に含まれています。レシチンは中性脂肪の燃焼を促します。食物繊維とともに腸内環境を整えて、老廃物のスムーズな排出を促します。
- エ 大豆と煮干し、鰹節、具材としてのわかめや葉もの野菜とあいまって、最適なカルシウム源として骨粗鬆症対策に効果があります。

35th Anniversary

郵愛35周年記念キャンペーン



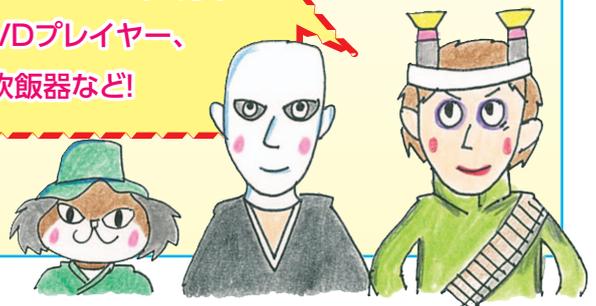
おかげさまで郵愛は35周年を迎えることができました。

下記のキャンペーン期間中に、郵愛商品（がん保険・医療共済マイガード・自動車保険）に組合員ご本人が新規契約をされた方から合計200名様に抽選で豪華景品をプレゼントします!!

★キャンペーン期間 2015年9月1日～2016年8月末日

★豪華景品はポータブルBlu-ray DVDプレイヤー、
高級ハンディークリーナー、高級炊飯器など!

詳細はキャンペーンチラシ等をご確認ください。



体に住む約1,000兆個の細菌のいろいろ!!

DNA配列を高速に解析する「次世代シーケンサー」でゲノムを解析!

健康意識が高まり、腸内細菌が注目されています。いま善玉菌や悪玉菌など人と共生する「常在菌」の研究が進化しています。最も注目されているのが、病気との関係を解明し治療に活用する研究で、既にスタートしています。

腸内フローラ（腸内に住む細菌のあつまり）の構成は、菌の種類や数の多さなど人によって千差万別で個人差があります。そして長年の食事の傾向で菌の集合体のタイプ（エンテロタイプ）が血液型のように性別や人種に関係なく、大きく三パターンに分かれます。タイプ別に罹りやすい病気に違いがあり、将来的にはタイプに基づいた病気の予防につながると期待されています。

1 私たちの体には約1,000兆個の細菌が住んでいます。どんな種類の細菌がどう働いているか最近の研究で、その全体像がわかってきました。最も多く住むのが腸内で、顕微鏡で見ると細菌群が花畑のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれています。細菌は食物から栄養素を作るほか、感染症から身を守るなど人の健康や病気に大きく関係しています。DNA配列を高速に解析する「次世代シーケンサー」の登場で細菌の果たす役割やメカニズムがわかってきました。そして膨大な情報をデータベース化する取り組みが始まっています。このビッグデータを解析することにより様々な医療分野の研究が大きく進展しています。

2 食生活や感染症などで腸内細菌の構成が乱れると、腸の病気やアレルギー、メタボリック症候群など様々な病気につながる事が指摘されています。

1 善玉菌は、人体では作れないビタミンを合成したり、外からの病原菌の感染を防ぐ腸の免疫力を高めてくれたりします。

2 悪玉菌の中には発がん物質を作るものや便を腐敗させ臭いガスを発生させるものがあり、さまざまな病気の発生源になります。



3 便微生物移植は、健康な人の腸内細菌を病気の人に移植し、腸内細菌のバランスを正常化させる新しい治療法です。細菌の宝庫である便に生理食塩水を加えて混ぜ合わせ、ろ過した液体を肛門から病人の腸内に入れるという方法で移植をします。

健康な人からの便移植は、海外でも試みられ、炎症性大腸炎、メタボリック症候群、偽膜性大腸炎、慢性疲労症候群、慢性便秘、不眠などで悩む患者に試みられています。どの細菌がどのように有効か解明できれば、薬の開発につながるものと期待されています。

がん保険、医療保険…長いこと加入しているけど…

由三さん 「最近、保険を見直したいという人が増えているね」

克之さん 「昔は加入したら加入したままの人が多かったけど、景気を反映してかみんな真剣に考える人が増えてきた事は確かだね」

由三さん 「保険の見直しのきっかけは、結婚や出産などの家庭環境に変化があった時、つまり収入や支出に変化があった時などで、節約を含め生活を見直そうと思った時が多いのかも」

克之さん 「人それぞれ、見直すきっかけは違うと思うけど、加入してから何年も経っている保険や、言われるままに考えずに入ってしまった保険は、自分自身や大切な家族の為にも見直しを含め相談すべきだよ」

☆こんなことで悩んでいませんか?☆

- 何年も前に入った保険があるけど今のままでいいの? 「結婚」「出産」などの変化があり保険を考えたい。
- 人に聞いたら自分の保険料が高い気がしてきた。 相談したいけど、しつこい勧誘がありそうで…
- 勧められるままに加入した今の保険って、どんな内容なの?

ご自身の加入内容をしっかりと把握し、本当にご自身や家族に合ったものに見直す事が1番大切と言えます。郵愛にご相談ください。(お問い合わせの際は保険証券など、ご契約内容がわかるものをお手元においてお電話ください)