



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)

株式会社郵愛第42回定時株主総会報告

株式会社郵愛 役員等体制

開催日 2022年8月25日(木曜日)
開催場所 オールラム(東京都台東区東上野)

【取締役】

代表取締役 林郷 俊也
専務取締役 定光 克之
常務取締役 長塚 義治
常務取締役 金子 則幸
取締役(非常勤) 窪田 義明
取締役(非常勤) 富塚 由三(新任)

【監査役】

監査役 中熊 英樹
監査役 山元 崇
監査役 福田 千秋

【部長】

業務部長 古谷 広樹

経営・事業報告

(株) 郵愛の第42期営業推進は、損保・生保とも依然厳しい環境下での取り組みとなりましたが、JP労組各機関の積極的な取り組みに支えられ、一定の成果を収めることができました。

1. 収支状況

売上高は1,504,585,038円で対前期比101.4%、販売費及び一般管理費等の費用については、1,005,637,386円で対前期比101%となり、営業利益は498,947,652円となりました。

2. 業績・営業推進状況

ア 自動車保険の推進状況

期	自動車保険	
	契約台数	増減比較
第41期	44,495	+547
第42期	44,830	+335

イ がん保険の推進状況

期	がん保険			
	契約件数	増減比較	収納件数	増減比較
第41期	59,476	+2,180	25,551	-685
第42期	60,618	+1,142	24,799	-752

ウ 医療共済「マイガード」の推進状況

期	医療共済「マイガード」	
	契約件数	増減比較
第41期	94,137	+2,169
第42期	96,606	+2,469

エ 当期純利益

期	当期純利益
第41期	324,720,046円
第42期	328,843,526円

男性が気になるがん「前立腺がん」

近年、もっとも増加している男性のがんとして、前立腺がんが注目されています。

欧米では、男性のがんの中で最も高い発生率であり、日本でも前立腺がんの患者数が増加しています。

厚生労働省の患者調査によれば、約 30 年前の 1991 年には日本全国でおよそ 9 千人程でしたが、2021 年にはおよそ 9 万 6 千人と 30 年間で約 10 倍になっています。

前立腺がんは 50 歳以上から増加をはじめ、加齢と共に多くなる代表的ながんの一つです。患者数は増加傾向にあり、今後も増加は続く予測されています。

1 症状

症状が、前立腺肥大※と同じようなものが多く、おしっこが出にくい、おしっこの回数が多い、残尿感、尿意を感じてからトイレに行くまでに排尿が我慢できない、下腹部の不快感、おしっこをする時に痛みを伴うなどが挙げられます。また、癌が大きくなると尿道を圧迫して、尿閉（おしっこが出なくなる）が起こったりします。

癌が前立腺だけでなく、尿道や膀胱内に進展した場合は、尿に血が混じる・尿失禁になる場合があります。

※前立腺肥大

前立腺は膀胱（ぼうこう）のすぐ下にあるので、大きくなると膀胱を下から押し上げるように突出し膀胱を刺激します。その結果、尿が近い（特に夜中に何度もトイレに起きる）・おしっこがしたくなると我慢が出来ない、いつも尿が残っている感じがする等の排尿障害の症状が出てきます。

2 前立腺がんと前立腺肥大は違う

前立腺肥大と前立腺がんは全く別の病気です。前立腺肥大から前立腺がんになることはありません。ただし、前立腺肥大と前立腺がんが合併していることもありますので、排尿障害などが現れた場合は、専門医の診断を受け、早期に検査することが大切です。

3 前立腺がんは遺伝する？

前立腺がんでは、特に遺伝（家族歴）が関係しているといわれています。父親や兄弟に前立腺がんになった方がいる場合は、がんを発症するリスクが 2 倍に上がることがわかっています。前立腺がんと診断された家族がいる場合は、40 歳から PSA 検査を受けることがすすめられています。

4 PSA 検査の普及

近年、PSA 検査※によって、それまでの前立腺がんの検査の主軸であった直腸内触診や超音波検査では発見することがむずかしかった、症状があらわれない早期のがんをみつけることができるようになっていきます。

※PSA 検査

前立腺がんを早期発見するための検査法。前立腺から分泌されるPSAタンパクという物質が血液中にどれだけ存在するかを測定します。

健常な男性の場合、PSAが血液中に浸出することはほとんどありません。しかし、前立腺に疾患がある場合は血液中にPSAが浸出します。

5 やはり早期発見が大事！

前立腺がんは他の臓器の癌とは異なり、ゆっくりと進行するため、早期に発見できれば他の癌に比べて治りやすい癌であるといえます。

しかし、初期には自覚症状がほとんどないため、発見が遅れることがあります。進行すると最終的には骨にまで転移することがあるため、早期に発見し、適切な治療を行うことが大切になります。



ストレスを感じる「脳」と「腸」の関係

生活や仕事でストレスを感じる機会はたくさんあります。ストレスがたまって精神・体調不良になる……そうした要因の一つに「腸」の状態が関係しているといわれています。「脳」と「腸」は、ホルモンや自律神経系を通して影響を与えあっており、これを「脳腸相関」と呼びます。緊張して下痢を起こしたり、環境変化で便秘になったりするのはこのためだといわれますが、腸を整えると精神面が整う秘密が「セロトニン」と「GABA」にあります。

1 「セロトニン」の役割は？

セロトニンは脳内の神経伝達物質の調整役です。脳には、恐怖や驚きを感じたときに分泌される「ノルアドレナリン」、喜びや快楽を感じさせる「ドーパミン」などの神経伝達物質が存在し、それらがうまく働くことで精神のバランスを保っています。

この神経伝達物質の量をコントロールしているのがセロトニンです。セロトニンが不足することによって精神が不安定になり、慢性的なストレスや、うつ病、パニック障害を引き起こす原因になるといわれています。

セロトニンは、心身をリラックスさせる効果が高い物質で、分泌されると幸福感を感じやすくなるため、幸せホルモンとも呼ばれます。

2 「GABA(ギャバ)」の役割は？

GABAは精神を落ち着かせる神経伝達物質です。

ただし、口から摂取したGABAは脳まで達しない可能性があるともいわれています。そのためサプリメントなどで摂取するよりも、体内でGABAを作り出す材料となる成分を摂った方が効果的です。つまり、気分を安定させる2つの神経伝達物質を体内で効率よく作り出し、絶対数を増やせば幸福感を得やすくなり、ストレス耐性も高まり、腸の動きも活性化するので、脳腸相関にプラスの循環が生まれます。

体内のGABAを増やすには「乳酸菌」を摂取することで腸内のGABAの受容体が刺激を受け、脳内でのGABA生成を促すことがわかっています。

一方、セロトニンは約90%が腸内で作られています。腸内でのセロトニン合成に必要なのは、ビタミンB群やビタミンKで、それを作っているのも腸内に棲むビフィズス菌などの乳酸菌だといわれています。

3 「セロトニン」と「GABA」を増やすための食事法は？

腸内でGABAを作り出すには乳酸菌を摂ることが大切です。乳酸菌を多く含む食品は、味噌や漬物・納豆などに代表される発酵食品です。

また、セロトニンやGABAそのものの材料となる必須アミノ酸のひとつ「トリプトファン」を含むタンパク質を摂取することも大切だといわれています。

トリプトファンが取れる主な食品

バナナ

バナナ100g → トリプトファン：290mg
朝に摂取すると効果的。

赤身魚

カツオ100g → トリプトファン：310mg
マグロ100g → トリプトファン：270mg
生食で、刺身などが効率的。

ナッツ類

カシューナッツ100g → 360mg
ピーナッツ100g → 270mg
体重が60kgなら34gで基準量。

ストレス要因が多い現代社会、腸内の常在菌をケアして腸のコンディションを整えることは、ストレスに打ち勝つためにも不可欠です。

幸福感を導く脳内ホルモンといわれるセロトニンとGABAを積極的に作り出すためにも「腸」を整え、ストレスに強い精神を手に入れてください！



早食いと肥満の関係

生活習慣病とは運動不足や偏った食生活、喫煙や飲酒などの生活習慣が発症や進行に関与する病気の総称です。生活習慣病のなかで、特に肥満は、糖尿病や高血圧などさまざまな生活習慣病のリスク因子になることから、いまや社会問題になっています。肥満の原因の一つとして以前からいわれていたのが「早食い」です。



早食いをすると肥満になりやすいのは、なぜ？

食事をすると、血液中のブドウ糖の濃度が上昇し、満腹中枢がそれに反応して、満腹感を知らせますが、それにはある程度の時間が必要です。

そのため早食いの場合、満腹感が得られる前に多くの食事をとってしまいがちになり、摂取エネルギー量が多くなるため肥満につながると考えられています。

満腹中枢が血糖値の上昇を感知するまでに約15分かかるとされています。食べ過ぎを改善するためには、最低でも15分以上かけて食事をすることが大切です。



よく噛むことはエネルギー消費量を増加させる

咀嚼(そしゃく)(よく噛む)には、満腹中枢を刺激して、食欲を抑える働きだけでなく、食後のエネルギー消費量である「食事誘発性体熱産生」が増加します。「食事誘発性体熱産生」とは、食後安静にしているでも栄養素の消化・吸収による代謝によって使われるエネルギー消費量のことです。つまり、よく噛んでゆっくり食事をすることは、エネルギー摂取量の抑制とエネルギー消費量アップの2つの効果が期待できることになります。

また、食物をゆっくりと味わうことにより、心理的満足感、情緒的豊かさを感じ、ストレス解消にもなり、かつ顎の動きが脳の血液量を増加させ、知的発達を促進し、老化の予防にもなります。

座り過ぎた日は「股関節」をほぐし、健康管理をしましょう！

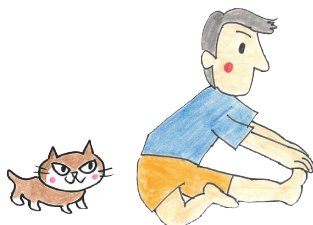
コロナ禍の影響で、リモートワークや家にいる時間が長くなり、長時間座り続けることが増えています。長時間座り続けると関節や筋肉が固まり、立ち上がると体が重く感じることや、凝り固まっていると感じることがあります。そんな時に、ほぐすと効果的なのが骨盤周辺、中でも「股関節」は、ほぐすと健康管理に役立つ部位だと言われています。

1 なぜ「股関節」をほぐす？

股関節は、歩く・座るという日常的な動きに深く関わっていますが、股関節が固まる原因のひとつとして、長時間同じ姿勢で過ごすことがあります。

とくに長時間座り続けると股関節だけでなく、その周辺の筋肉も固まり、これが腰痛や肩こりなどの不調を起こす原因にもなります。

長時間座ったら、まずは「股関節」を動かすことを習慣化することで血流が改善され、筋肉や身体がほぐれやすくなります。



2 股関節をほぐす効果的な方法は？

股関節の動きといっても様々な動きがあります。座り過ぎた後に「股関節」をほぐす場合のポイントは「股関節から腰周辺のストレッチ」です。

【股関節から腰周辺のストレッチ方法】

- ①両足を前に投げ出して座り、爪先で円を描くようにして股関節を動かします。
- ②両膝を立てて両手は後ろに着き、両膝を左右交互にゆったりと倒します。これを数回行います。
- ③両膝を右側に倒します。息を吐きながら、左手でお尻を押しつつ顔を右側や右後ろへと動かします。
- ④息を吸いながら正面に戻ってきて、吐きながら反対側を行います。③と④を3巡程度行いましょう！