

SUGGEST

by hamamoto

**mite net!**  
みてねっと!

2016  
SPRING

Vol.46



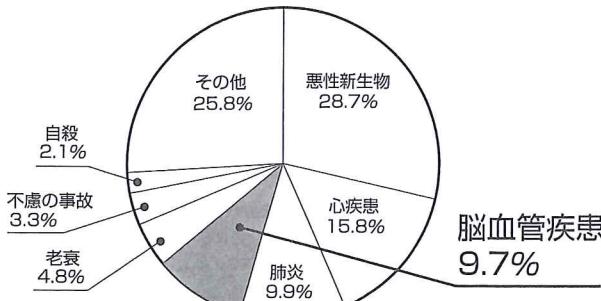
## 若年性脳梗塞に注意してください。



「脳梗塞」は高齢者の病気と思っていませんか。実は、レジャーなどによる外傷に起因することもあり、40代以下の若年層にも起こりうる疾患です。脳梗塞とは、脳動脈が狭くなったり、生活習慣病が原因で動脈硬化により、脳動脈に血栓（血のかたまり）が詰まつたりして、脳に酸素や栄養が送られなくなるために脳細胞が壊死してしまう病気です。

若年性脳梗塞は、首を回す癖や、スポーツなどで頭部に強い衝撃を受けることなどによる血管や血液に影響を与える疾患が多いと言われています。脳動脈解離や、奇異性脳塞栓症、抗リン脂質抗体症候群などの原因が知られています。しかし、脳梗塞は認められるが、何が原因で起きているか不明という場合も多いようです。脳梗塞全体での割合は5%未満だという話ですが、仕組みや細かい原因が不明な点も多いのが現状です。

現在の30～40代は生まれた時から飽食の時代でメタボリックシンドロームに陥りやすく、脳梗塞の大きな要因である動脈硬化のリスクが今の60代よりも高くなることが懸念されます。



主な死因別死亡数の割合(平成24年)  
「平成24年人口動態統計月報年計(概数)」よりグラフ作成

家族や  
知人

がおかしいと思つたら



身近な人が具合が悪くなったときに脳梗塞の兆候を早期発見するためのサインとして「FAST」というものがあります。

**F (Face顔)**

顔のマヒを見る

顔の片側がひきつったり、ゆがんでいないかを確認。

**A (Arms腕)**

腕のマヒを見る

両腕を前に上げて、片腕が下がらないかを確認。

**S (Speech話し方)**

話すことができるかを見る

短い文をいつも通りに話したり、繰り返せるかを確認。

**T (Time時間)**

発症時刻を見る

1つでも症状に気づいたら発症時刻を確認してすぐに119番をしてください。



救急車がくるまで、発作を起こしている人を安全な体制にしなければなりません。まずは周囲の人が布団に乗せて涼しい場所に移動させます。

それからベルト、ネクタイなどの体を締め付けるものを緩めます。もし吐いたりしている場合は嘔吐物で気道が詰まってしまうことがありますので横向きに寝かせましょう。また麻痺している半身を確認できるのであれば麻痺のある側を上にして寝かせてください。気を失った人の体をゆすって起こそうとしますが、体をゆすると容態が悪化する可能性がありまので気を付けてください。

生保トピック

# バランスの良い 食生活とは。

適切な食生活は健康寿命をのばすために欠かせないアクションです。「適切な食生活」を心掛けているつもりでも実際に「何を」「どれだけ」食べれば良いのかを具体的にイメージするのは難しいものです。まずはバランスのとれた食事とはどのようなものかを正しく理解することから始めましょう。細かい栄養素についての知識がなくても次の3つのポイントを押さえることで1日に必要な栄養素をバランス良く摂取することが出来ます。

- 1 「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4品を揃える ➡ 主食ごはん、パン、麺類などの炭水化物が中心の食品です。主菜は肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質が豊富で食事のメインとなるおかず、副菜は野菜、きのこ、海藻、いも類のおかず、汁物は味噌汁、スープなどです。加えて果物やヨーグルトなどの乳製品があればよりバランスのとれた食事になります。「一汁三菜」という言葉がありますが、これはご飯に汁物、おかず3品（主菜1品、副菜2品）という意味ですから、まさにバランスのよい食事になります。

2 1日を通して必要な食事をまんべんなく食べる ➡ 1回の食事で完璧なバランスをとるのは難しいこともあります。そんな時は1日を通してまんべんなく食べることを目指しましょう。例えば主菜として朝食では卵料理、昼食では肉料理、夕食では魚料理というように毎日の食事で違う種類の食品を選ぶようにしましょう。

3 1日3回規則正しく食べる ➡ 朝、昼、晩の食事の時間おおよそ決めておくことも大切です。体のリズムを整え、1日に必要な栄養素を適切に摂取する上でも効果的です。日ごろ朝食をとらない人もいるかも知れませんが、朝食を食べないとかえで太らやすくなります。健康にはよくありません。



## 事故トピック

# 任せて安心! 修理工場ご紹介サービス

事故の際の愛車の入庫先はお決まりですか?お車の修理が必要な場合、当社が保険会社と提携している信頼できる修理工場をご紹介しますのでご活用下さい。(大型車、二輪車、特殊車両等一部の車両を除きます。)

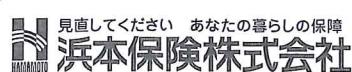
【修理工場ご紹介サービス】をご利用いただくと、お客様に以下のようなメリットがあります。

- ①事故発生時に修理工場を探す手間が省けます。
  - ②無料で代車の利用が可能です。事故の過失を問いません。
  - ③無料で引き取り・納車を行います。ご自宅でも勤務先でもお客様のご都合の良い場所をご指定下さい。
  - ④確かな修理技術を持った工場が対応しますので安心してお任せ下さい。  
修理箇所の保証もあり修理後も安心です。(修理時の所有者に限ります。)

## サービスの流れ



【お問い合わせ先】**浜本保険株式会社**  
■北条営業部損害サービス専任者：岩崎 0790-42-1223  
■高砂営業部損害サービス専任者：兼子 079-442-3515



■本社／兵庫県加西市北条町横尾313-1 A-NOVA SANWA BLDG 1F  
TEL.0790(42)12236 FAX.0790(43)1205  
■高砂営業部／兵庫県高砂市荒井町御旅丁1番1号  
TEL.079(442)361516 FAX.079(442)3054  
■イオン加古川店／兵庫県加古川市平岡町新在家165-1  
TEL.079(425)6500㈹ FAX.0120(920)903

