

# トータル保険だより

## 2015年7月号



(有)トータル保険がみなさんにお届けするニュースレターです。

《発行元》

有限会社トータル保険

平成27年7月1日 第231号

〒997-0853 鶴岡市小淀川色田69-28

TEL:0235-25-1315 FAX:0235-25-1064

URL: <http://total-hoken.net/>

### 見つかってよかった

日々、いろんなことに出合います。楽しいことや悲しいこと、中には、出来ることなら出合いたくなくなかったことにも、です。

それは一昨年、還暦を迎えた年のことです。春先から、のどの奥に違和感を覚えるようになり、半年たっても治まらず、町の耳鼻科で診てもらったことにしました。ところが診察の結果は、意外にものどには何の異常も認められなかったのです。念のため食道の検査を勧められ、その内視鏡の検査で、胃に怪しいものが写ったのです。その日から検査の結果が出るまで、落ち着かぬ日が続きました。「どんな結果が出ようとジタバタすまい、自分では何も出来ないのだから」。一生懸命、自分にそう言い聞かせました。検査の結果、それはガンでした。「ガンですね。でも初期です。手術になりますね」ガンという言葉聞いて、さすがに動揺しましたが、「初期」という言葉が後押ししてくれたこともありすが、ガンの告知をうけて平静でいられることが、自分でも不思議でした。それでも二〜三度、こんなことから、ガンの告知をされて、そこで目が覚め、「ああ、良かった、夢だ

った」と喜ぶのですが、その後すぐに、ガンは現実なのだど気付き、やはりちよつと落胆するんです。手術は胃の全摘。「初期だから大したことはない」と思っていただけに、「全摘」という、まさかの診断には、さすがにショックを受けました。胃を全摘するとどうなるのか調べてみると、やはり食べる苦労を伴うことが分かりました。最初のうちは、出来なくなることばかりが頭に浮かんで寂しくもなりましたが、そんな時は、出来なくなることを中心にして物事を考えるようにしました。たとえ胃がなくなっても、生きていける。慣れると、一度に食べられる量は減っても、何でも食べることが出来る。こんなふうを考えて、いつも自分を元気づけました。私は、今回の病気を「ガンになつたというよりも、ガンが見つかって良かった」と思っています。病気のことは決して有難いことではありませんが、どの痛みから、まさかのことで胃ガンが見つかり、初期の段階で手術を受けることが出来たのです。

今、私とガンとの関わりが終わったわけではありませんが、見えない先ばかり心配するよりも、今日もおかげで目を覚まし、生かされている事実を喜び、そして感謝しながら、今日一日を大切に生きていこうと思います。



いろいろと相談できます

湯野浜在住 山田様

川越市から帰郷して12年になります。保険代理店をしている同級生もいましたが、トータル保険さんには、兄弟も入っていた事もあってここにしました。

近くに居ていろいろと相談に載って頂いていることやすぐに対応してくれるところが、永くお付き合いできていくところだと思えます。

これからも末永く面倒見てください。私たち夫婦からのお願いです。



トランス脂肪酸、悪玉コレステロール増加の一因に

トランス脂肪酸、日本ではまだまだあまり馴染みのない単語ですが、専門家の間では調査・研究が重ねられてきています。米国のニューヨーク市ではレストランなどで揚げ物、炒め物、パンに塗る食品などに使用するすべての油脂、ショートニングやマーガリンに、トランス脂肪酸を含んではいけない（正確には一食あたり0.5g以下）という規定が設けられました。欧米で問題になっているのは、トランス脂肪酸を過剰摂取すると善玉といわれているHDLコレステロールが減少し、悪玉といわれているLDLコレステロールが増加して動脈硬化が進行するため、その摂りすぎで心臓の冠動脈疾患の増加に関連

があることが、多くの研究結果から明らかになっていくからです。食品の脂肪分の中に脂肪酸があります。脂肪酸は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分類されます。そして不飽和脂肪酸はシス脂肪酸とトランス脂肪酸に分けられます。これらの化学構造の説明は難解になりますので、農林水産省のウェブサイトをみていただくと判りやすい解説を読むことができます。

トランス脂肪酸含有量

内閣府食品安全委員会のHPによると各食品100gあたりの平均値で  
 マーガリン…5.5、8.2g、  
 ショートニング…13.5g  
 マヨネーズ…1.2g  
 パイ…4.8g、バター…2.0g  
 となっています。



◆営業時間

朝9時から夜7時まで

◆お手伝いできること

- ・家計の見直し（生命保険・火災・自動車保険全般）
- ・住宅ローンアドバイス、ライフプラン作成、遺言アドバイス、相続アドバイス

◆主な資格

- ファイナンシャルプランナー（AFP）
- 認定保険代理士
- 相続診断士
- 住宅ローンアドバイザー



サラリーマン川柳

日本全国三三三、六〇五句の中から選ばれた優秀100句。第27回サラ川を彩る傑作の数々をご紹介します。今回は5作をご紹介します。

- ① 「おもてなし」妻から言われる「おみとおし」
- ② 意見出せ 出したら指示が 倍返し
- ③ 大掃除 どこからやるか？ 居間でしょ！
- ④ 慰労会 会社で飲むと 疲労会
- ⑤ 何歳に 見えるか競う クラス会



えふぴーカフェ:暮らしとお金のミニ情報



◆あなたは“振り込め詐欺”にだまされない自信ありますか？

“振り込め詐欺”“オレオレ詐欺”が一向に減りません。最近見たニュース番組で“振り込め詐欺”についての事が報道されていました。全体でだまされた方の80%近くは、『誰にも相談せず1人で決めた』その内、日中家にいる女性が80%だそうです。

さて、あなたは“振り込め詐欺”に巻き込まれない自信はありますか？では、何故だまされるのでしょうか。

1人で決めてしまうからでしょうか？ すぐ引き出せる現金があるからでしょうか？ それとも元々だまされやすい性格だからでしょうか？

◆だまされやすい性格だとしてもだまされない方法があります

だまされやすい性格だとしても、仮にだまされていて気付かないでいたとしても、だまされずに済む方法があるのです……。

そんな良い方法本当にあるの？と思われるかも知れませんが、この方法を使えば、どんなに優しくだまされやすい性格の人でも、最終的には事件に巻き込まれず、すなわち未遂で終わらせる事ができます。

以外と身近にある商品（制度）を使用すればいいのです。簡単にできることです。

ファイナンシャルプランナー・相続診断士・住宅ローンアドバイザー：大川 淳