

今日も一日お元気で! Vol.113

「素敵なからだ」作りませんか

ヘルシーオフィス フー 代表 徳田 泰子
http://foo-df.com



知っておこう神経痛のこと

からだの中の超高速連絡網の役割

「神経痛」とは、病名でなく症状のひとつであり、痛みの背景には原因となる病気があります。この病気を治すことで神経痛が緩和し改善されますので、原因を知って痛みがひどくならないうちに対処することが大切です。

神経とは、からだの中の情報を伝達する組織で大きく分けて脳と脊髄を結ぶ、中枢(ちゅうすう)神経とそこから網の目のように広がる末梢(まっしょう)神経に分類されます。それぞれの神経が伝達し合い、からだのあちこちで起こる出来事の情報が一元化されているのです。

末梢神経のうち痛みの感覚をキャッチする神経経路が何らかの原因で刺激を受けて痛みが生じます。これを「神経痛」と呼びます。

主な3つの神経痛

神経痛は、突然の激しい痛みや、ふるえ、しびれなどが起こります。起こる場所によって名前が異なるためご紹介します。

①坐骨(ざこつ)神経痛

中高年の方に多く、腰から足にかけて伸びている坐骨神経に刺激が現れます。そのためお尻から太もも、ふくらはぎにかけて痛みやしびれが起こります。

徳田氏監修による料理レシピを当社のホームページに掲載しています。お客様にお届けするツールとして活用下さい。

原因：腰部脊柱管狭窄(ようぶせきちゅうかんきょうさく)、腰椎椎間板(ようついつかんばん)ヘルニア等

予防：腰痛予防が第一。冷え対策を。

②肋間(ろっかん)神経痛

肋骨にそって、片側に現れる発作的な痛みをいいます。

原因：疲労や悪い姿勢によるもの、帯状疱疹などウイルスが原因で痛みが生じることもあります。

予防：正しい姿勢を。ストレスをためないように。

③三叉(さんざ)神経痛

顔の感覚を脳に伝える神経で脳から目、上あご、下あごに向けて3つに分かれているため三叉といえます。痛みやけいれんが起り、顔面がピクピク動きます。

原因：歯、耳鼻疾患、脳腫瘍、帯状疱疹などが原因で痛みが生じることがあります。

予防：規則正しい生活習慣、バランスの良い食事を。

生活習慣と食事のポイント

*適度な運動で血流をよくし、ストレッチなどで筋肉のこわばりを防ぎましょう

*十分な睡眠をとりましょう

*からだを冷やしすぎず、血流改善に役立つ魚介類をとりましょう

痛みには個人差がある

痛みの度合いは目に見えないため、キリキリ、ちくちく、ジンジンなど表現の仕方、伝え方によってあるいは痛みの感じ方自体にも個人差があります。我慢してそのままにせず医師に相談して痛みは早めに緩和し、活動的な毎日を過ごしましょう。



(左から)RMJ 国原会長、清水社長、FSI 横田社長

インシュアランスサービス社は損保18社、生保20社、少額短期保険3社を取り扱う専業代理店で取扱保険料(生損保)は50億円、法人顧客数は約7600社となっている。一方、日本アイラック社は企業や団体を危機管理面から総合サポートする会社である。サービスとして、海外での邦人の緊急事故などに対応する海外緊急重大事故支援サービス、企業のクレーム対応などをサポートするお客様相談室サポートサービス、保険会社などの事故処理を効率化し経営資源の有効活用を支援す

RMJグループ

代表取締役社長
清水 丈嗣氏に聞く

保険・危機管理・ITを傘下に

総合リスクマネジメント企業を展開

昨年5月に保険代理店の㈱インシュアランスサービス(兵庫県芦屋市・代表取締役清水丈嗣氏)と危機管理会社の日本アイラック㈱(東京都新宿区・代表取締役国原秀則氏)が共同持株会社㈱RMJホールディングスを設立し「総合リスクマネジメント企業」を展開している。設立後約1年の今年4月14日には、業務システム開発を中心にITコンサルティングやアプリケーションの開発を行っているフュージョン・エスアイ㈱(大阪市北区・代表取締役横田秀樹氏)を子会社化し、さらなるサービス強化を図っている。

「リスクにはさまざまな種類があります。保険もリスクマネジメントのサービスも必要になってきます。例えば、食品メーカーの商品異物混入で回収費用や社告費用などは保険で対応できますが、お客様からのクレームの対応は保険ではできません。そうしたことをサポートするサービスを展開しているのが日本アイラックです。保険と危機管理サービスを併用し幅広い企業のリスクマネジメントのお手伝いをしたいというニーズについて次のように話す。

19年に上場を目指す

スケールメリットで差別化

今年4月14日に業務システム開発を中心としたIT化(改正保険業法対応なコンサルティングやアプリケーションの開発)を行っているフュージョン・エスアイ社を子会社化した。このシナジー効果として主に次の3つを見込んでいる。①日本アイラックが提供する危機管理サービスのシステム化

「保険にとらわれず幅広く企業のリスクマネジメントに対応していきたい。そのために3社以外にも人事の会社などもグループに入れていきたい。最後に清水氏に同グループの中期ビジョンを語ってもらった。

②リスクマネジメント

「リスクマネジメントに関する新たなサービス、アプリケーションの開発、日本アイラックが行っているコールセン

③グループ内業務

「グループ会社をバックアップするとともに、我々の商品も拡販していきたい。お客様に近いところから、ITコンサルティングやアプリケーションの開発をしていきたい」と意欲を見せる。また、清水氏は「スケールメリットを生かすことでこれまでできなかった顧客サービスに取り

ていきたい」