

安全衛生新聞2019年



発行日：8月1日 発行人：イタックス中央安全衛生委員会

8月号

私たち中央安全衛生委員会は、イタックスで働いている皆さんの健康・安全・安心を願って活動していきますのでよろしくお願いします



※働く上で知っていてほしい、労災について※

労働災害とは、労働者が労務に従事したことによって被った
負傷、疾病、死亡などです。

労災発生件数(期間:2019年7月1日～2019年7月31日)

業務中、通勤退勤時の事故・・・	死亡	0件
	傷病程度休業4日以上	0件
	傷病程度休業4日未満	3件

業務中や通勤中に
事故が発生したら、
すぐに責任者や
担当者へ連絡を!!!

◇発生した労災の事例◇ (過去の事例含む)

・正規ルートではない昇降方法で、資材を移動させていたところ、足を滑らせ1m下へ転落し、すり傷と打撲の被災をした。

※日ごろから職場で「KYT(危険予知トレーニング)」を実施するなど、事故を防げるように意識していきましょう!!

今月の
テーマ

健康管理で夏バテ防止！(^^)/~

「夏バテとは・・・？」

暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい・・・食欲がわかなくなることはありませんか！？これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう。。。これはいわゆる「夏バテ」の状態です。

相互に関係し合う夏バテの原因とその症状

暑さが元となる夏バテの主な原因は次の通りです。

- * 体内の水分・ミネラル不足・・・脱水症状
- * 暑さによる食欲の低下・・・栄養不足
- * 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し
・・・自律神経の乱れ



とりわけ内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。夏バテしにくい身体作りは日ごろの生活習慣を整えることから始まります。

夏バテを防ぐ生活習慣

① こまめに水分補給をする

・厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日2.5Lの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防の為に、水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため疲労感を招きやすくなります。

② 睡眠をしっかり取る

・暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。

③ 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

・外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして寒さを感じたら衣類やひざかけをして調節しましょう。

④ 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心掛ける

・暑さで疲れやすく汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べるよう食事の内容にも気を付けましょう。また、キュウリやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった体を冷やす働きがあります。

☆積極的に摂りたい栄養素☆

タンパク質⇒夏はタンパク質を消耗しやすいため補給が必要。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれる。

ビタミンB1⇒糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。豚肉やウナギに多く含まれる。

アリシン ⇒ビタミンB1の吸収を高める。たまねぎやにんにく、ネギなどのニオイの成分に含まれる。

ビタミンC ⇒暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします。

資料：全国協会けんぽHPより引用

「夏バテ」と似たような症状として「夏うつ（季節性感情障害）」というものがあります。

*夜寝苦しくて、全く睡眠がとれなくなった

*体がだるくて、朝起きられない。無理に起きるとめまいや動悸（どうき）がする

*気力が全くわかない、頭がボーっとして集中できない

など、体の夏バテ状態とほぼ同じですが、心の夏バテ状態のことを、夏うつと呼んだりするそうです。夏バテとの違いは、**気分の落ち込みや不安感などの精神的不調を伴う**ことが特徴だそうです。



自分自身が辛くなる、こういった状態にならないように、取組んでほしいことは・・・

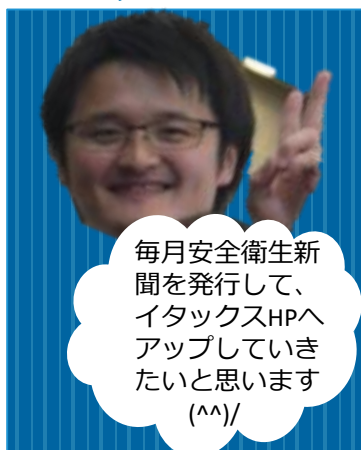
*日光を浴びすぎない（夏だからといってBBQや海などほどほどに）

*睡眠は6時間以上確保する（寝る前のスマホは脳への刺激が強いので注意する）

*何かと我慢しすぎない。「このくらいは人に相談しないで我慢したら大丈夫」「迷惑かけたくないで我慢する」など自己犠牲はほどほどにして、不調を感じたら相談しましょう。



発行人：
鹿児島
野寄です



毎月安全衛生新聞を発行して、イタックスHPへアップしていきたいと思います (^_^)

お知らせ☆電話やメール、面談でメンタルヘルスへの相談受付ています。

お仕事でお悩みの事などあれば、イタックスの相談メールが相談電話にご連絡ください☆共に受付自体は24時間OKです。

✉ soudan@itaxweb.co.jp

電話 ☎ 0120-10-2430（社員番号必要です）

担当者の方に繋がるようになっていきますのでご安心を！

使用方法が分からない場合は、中央安全衛生委員会までご連絡ください。

(099-210-2430)担当：園田

