

Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.122
2021.7
[JUL]



令和3年度全国安全週間実施要綱 …… 2
View39(アレルギー検査)のお知らせ …… 3
事業所紹介「株式会社アルナ矢野特車」…4
MG-6(乳房X線検診車)の装置等整備/
快眠ポイント …… 5
2021年度フレッシュ職員紹介 …… 6
健康一口メモ・編集後記 …… 6

『金色の時間』

撮影場所:
ヌメア(ニューカレドニア)
写真提供:尾土井 悠氏

■ 認定・登録・指定等

- プライバシーマーク認定 (認定番号 第14200003)
- 日本総合健診医学会認定「優良総合健診施設」(認定 第368号)
- 品質マネジメントシステム「ISO9001」認証(滋賀保健研究センター診療所)(登録番号:3711JICQA)
- 労働衛生サービス機能評価機構(認定 第1号) ●日本消化器がん検診学会認定指導施設(第127号)
- 労災保険二次健康診断等給付指定医療機関(労災指定番号:2512645)
- 全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診等契約機関
- 日本人間ドック学会認定(人間ドック健診施設機能評価)認定第396号 ●健康経営優良法人2021

COVID-19の流行以降、めっきり旅行に行かなくなった。方々に旅するのが趣味な中でも、海に行き、水中でゆったりするのが一番の趣味である。ただ、こうして旅行をしない中で、過去の写真をゆっくりと振り返ると、海の中だけでなく、訪れた現地の風景、人の表情、当時はあまり意識していない景色をたくさん撮っていることに気づく。そして、それを眺めることで、その当時感じた心の躍動に改めて、感じる気づくことができる。趣味とは、本来の目的以外にも多くの副産物を心を与えてくれていることに気づかされるのだと。輝く夕焼けの中で物思いに耽る彼は何を考えてたんだろう。そんなことはどうでもいい。純粋に素敵な景色に心を奪われた。写真を現像しながら、その当時をふと思い返す楽しい時間でした。この写真がみなさんのお手元に届くころには、ワクチン接種も広く行きわたり、昔のように気ままな旅ができる日が近づいてきていることを切に願っています。



1 趣 旨

全国安全週間は、昭和3年に初めて実施されて以来、「人命尊重」という基本理念の下、「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に、一度も中断することなく続けられ、今年で94回目を迎える。

この間、事業場では、労使が協調して労働災害防止対策が展開されてきた。この努力により労働災害は長期的には減少しており、令和2年の労働災害による死亡者数は3年連続で過去最少となる見込みである。

一方、休業4日以上の労働災害による死傷者数は、高齢者の労働災害、転倒災害や「動作の反動・無理な動作」による労働災害が年々増加していることに加え、新型コロナウイルス感染症の罹患による労働災害の増加により、平成14年以降で最多となる見込みである。

このような状況において労働災害を減少させるためには、働く高齢者の増加等の就業構造の変化や新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う社会情勢の変化等に対応し、将来を見据えた持続可能な安全管理を継続して実施していく必要がある。これにより、すべての働く方が安心して安全に働くことのできる職場の実現を目指すことを決意して、令和3年度全国安全週間は、以下のスローガンの下で取り組む。

持続可能な安全管理 未来へつなぐ安全職場

2 期 間

7月1日から7月7日までとする。

なお、全国安全週間の実効を上げるため、6月1日から6月30日までを準備期間とする。

3 主 唱 者

厚生労働省、中央労働災害防止協会

4 協 賛 者

建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会

5 協 力 者

関係行政機関、地方公共団体、安全関係団体、労働組合、経営者団体

6 実 施 者

各事業場

7 主 唱 者、協 賛 者 の 実 施 事 項

全国安全週間及び準備期間中に次の事項を実施する。実施にあたっては、マスク着用、手指消毒、いわゆる「3つの密」を避けるようにする等、新型コロナウイルス感染症に対する基本的

な感染防止対策を徹底することはもとより、各自治体等の要請等に従う。

- (1)安全広報資料等の作成、配布を行う。
- (2)様々な広報媒体を通じて広報を行う。
- (3)安全パトロール等を実施する。
- (4)安全講習会、事業者間で意見交換・好事例の情報交換を行うワークショップ等を開催する。
- (5)安全衛生に係る表彰を行う。
- (6)「国民安全の日」(7月1日)の行事に協力する。
- (7)事業場の実施事項について指導援助する。
- (8)その他「全国安全週間」にふさわしい行事等を行う。

8 協 力 者 へ の 依 頼

主唱者は、上記7の事項を実施するため、協力者に対し、支援、協力を依頼する。

9 実 施 者 の 実 施 事 項

安全文化を醸成するため、各事業場では、次の事項を実施する。実施にあたっては、マスク着用、手指消毒、いわゆる「3つの密」を避けるようにする等、新型コロナウイルス感染症に対する基本的な感染防止対策を徹底することはもとより、各自治体等の要請や業界団体が作成する「業種ごとの感染拡大予防ガイドライン」等に従う。

(1) 全国安全週間及び準備期間中に実施する事項

①～⑥省略

(2) 継続的に実施する事項

①安全衛生活動の推進

ア 安全衛生管理体制の確立

イ 安全衛生教育計画の樹立と効果的な安全衛生教育の実施等

ウ 自主的な安全衛生活動の促進

エ リスクアセスメントの実施

オ その他の取組

上記ア～オの詳細(ア)～(エ)省略

②業種の特性に応じた労働災害防止対策

ア 小売業、社会福祉施設、飲食店等の第三次産業における労働災害防止対策

イ 陸上貨物運送事業における労働災害防止対策

ウ 建設業における労働災害防止対策

エ 製造業における労働災害防止対策

オ 林業の労働災害防止対策

上記ア～オの詳細(ア)～(オ)省略

③業種横断的な労働災害防止対策

ア 高齢労働者、外国人労働者等に対する労働災害防止対策

イ 転倒災害防止対策(STOP! 転倒災害プロジェクト)

ウ 交通労働災害防止対策

エ 熱中症予防対策(STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン)

上記ア～エの詳細(ア)～(キ)省略

※上記の省略箇所の内容については厚生労働省HPを参照してください。

View39 (アレルギー検査)のお知らせ

View39ってなに?

View39は、アレルギー症状を起こしやすい吸入系と食物系のアレルゲンを、一度の採血で39項目調べることができる血液検査です。

アレルギーについて

人の体には、対外から入ってきた異物(抗原)を排除し、体を守る「免疫機能」があります。異物がウイルスや細菌の場合には体にとって非常に有用な反応ですが、通常は反応しないようなものにまで過剰に反応することを「アレルギー(反応)」といいます。また、アレルギー反応を引き起こす物質を「アレルゲン」といいます。

アレルギー反応は様々な原因で引き起こされます。

呼吸をとおして体内にアレルゲンが入る…「吸入性アレルゲン」

食事をとおして体内にアレルゲンが入る…「食物性アレルゲン」



アレルギー症状について

アレルゲンの侵入により体が過剰に反応し、様々な症状が現れます。アレルギー症状は自覚症状がなかったり、症状が軽く気がつかない場合もあります。また、ある日突然発症する場合もありますので、自覚症状のある方はもちろん、現在症状がなくてもご自身がどのようなアレルゲン物質に対してアレルギー反応を引き起こす可能性があるか知っておくことは大切であると思います。

アレルギー症状簡易チェック ~1つでも心当たりがある方は一度検査を~

- ゼイゼイ・ヒューヒューする、咳が出ることや息苦しいことがある。
- 特定の季節や掃除中に目のかゆみや充血、唇の腫れ、くしゃみ、鼻水が出る。
- 犬・猫に近づいたり触れたりすると、くしゃみや目のかゆみなどが出る。
- 食事の後、お腹が痛くなったり下痢になったりする。
- 果物や野菜を食べると口の中やのどがピリピリ・イガイガする。
- 特定の食物を食べると、皮膚のかゆみや蕁麻疹がでる。



アレルギーの具体的な症状

分類	症状
胃腸症状	腹痛・吐き気・嘔吐・下痢
呼吸器症状	くしゃみ・鼻水・鼻づまり・咳・喘鳴
皮膚、粘膜症状	蕁麻疹・かゆみ・口内炎・唇の腫れ・眼の充血
全身症状	低血圧・失神など多臓器不全(アナフィラキシー)



View39検査項目

吸入系	ヤケヒョウヒダニ	ゴキブリ	ハンノキ(属)	ブタクサ	カンジダ
	ハウスダスト	ガ	シラカンバ(属)	ヨモギ	マラセチア(属)
	ネコ(皮膚)	スギ	カモガヤ	アルテルナリヤ	ラテックス
	イヌ(皮膚)	ヒノキ	オオアワガエリ	アスペルギルス	
食物系	卵白	大豆	ゴマ	リンゴ	豚肉
	オボムコイド	ソバ	エビ	バナナ	マグロ
	牛乳	ピーナツ	カニ	鶏肉	サケ
	小麦(実)	米	キウイ	牛肉	サバ

・検査の結果、インデックス値が高いからといって必ず特定のアレルゲンで強いアレルギー反応が起きるわけではありません。気になる症状があった場合には医療機関受診をお勧めします。

事業所紹介

株式会社 ALNA アルナ天野特車



◆会社概要◆

創 立 2003年6月1日
資 本 金 3千万円

◆会社案内◆

社内で受け継がれてきた高い技術力と全社員の叡智でお客様のニーズを満たす最適な保冷・冷凍バンを開発設計、生産しております。

今後も品質第一で安全性および信頼性の高い製品の提供を実践し、「輸送品質と輸送効率の技術パートナー」を目指します。



◆衛生事業の取り組み◆

滋賀保健研究センター様には、定期健康診断、特殊健康診断、ストレスチェック、作業環境測定を実施いただいております。

また特殊健診や作業環境測定の結果などから職場環境改善のための具体的なアドバイスや、法改正にかかわる情報提供等、対応いただいております。



〒521-0231
滋賀県米原市村居田1273
TEL.0749-55-2161
<http://alnayano.co.jp>

MG-6 (乳房X線検診車) の装置等整備



2006年に作成した乳房X線検診車を今年の3月から5月にかけて装置の載せ替えと外装、内装のリフレッシュを行いました。

乳房X線装置は、丸みをおびた形で無理なく撮影体位が作れるような構造となっています。また、乳房の圧迫は、今までよりも痛みが軽減され均一に押せるため、より鮮明な画像が得られるようになりました。見た目も機能も以前の装置より良くなっています。

バスの外装は、塗装を塗りなおし、内装は、壁紙や床、机など全てやり替えました。

今後もさらに撮影技術を磨き、乳がんの早期発見に寄与していきます。



快 眠 ポ イ ン ト

蒸し暑い日が続きますが、夏バテ（暑気あたり、夏負け）を起こされていないでしょうか。夏バテは睡眠でも予防することができます。体の疲れをとるために質の良い睡眠をとることができれば、1日の疲れをその日のうちに回復でき、夏バテの予防・解消につながります。そこで、質の良い睡眠をとるためのポイントをご紹介します。

1. 太陽の光で眠りの下準備をする

朝に太陽の光を浴びると、心の安定や覚醒に作用する「セロトニン」が分泌され、それが起床後14～16時間程度経過後、眠気を誘う「メラトニン（睡眠ホルモン）」に変化します。「メラトニン」は脳に作用し、眠りに適した体内環境を整えてくれます。

2. むるめのお湯に浸かり眠りやすい体にする

就寝の1～2時間前に38～40℃のぬるめのお湯に10～15分ほど浸かりましょう。人間の体は芯の体温（深部体温）が下がる時に眠りに入りやすくなります。就寝の1～2時間前に入浴することで、寝る頃にはちょうど良い体温まで下がり、質の良い眠りを期待できます。また、ぬるめのお湯には副交感神経を優位にし、気分を落ち着かせて心地よい眠りに誘ってくれる作用があります。



2021年度 フレッシュ職員 紹介



健康アシスタント



一つ一つ丁寧にしていき、お客様に安心して受けて頂けるようなサービスを提供して参ります。

診療放射線技師



これからは、ミスをしてない事を意識するだけでなく、効率良く仕事ができるよう工夫していきたいです。

臨床検査技師



まだまだ覚えることはたくさんあります。日々の健診を通し臨床検査技師としてスキルアップを目指し、また一人の人間として滋賀保健研究センターの一員として信頼されるように日々努力します。



受診者の方に気持ちよく健診を受けて頂けるような、技術や対応力をつける事を目標に精一杯頑張ります。



常に【なぜ】を追求し技術向上に努め、より質の高い検査を提供できるよう精進して参ります。

管理栄養士



何事も積極的に取り組み、貢献できるよう精一杯努力してまいります。

みなさん
よろしくお願
いします!



健康一口メモ

暑い日が続き、冷たい飲み物がおいしい季節になりましたね。夏になると甘い炭酸飲料やスポーツドリンクを飲む方が増えますが、水分補給の代わりとしてこれらを飲んでいないでしょうか?炭酸飲料の代表的なコーラには、500mlのペットボトル1本に角砂糖14個分、スポーツドリンクでは角砂糖6~8個分程度の糖が含まれています。ソフトドリンクの飲みすぎは、糖の多量摂取になり、高血糖につながります。夏は脱水症状や熱中症を防ぐためにもスポーツドリンクをおすすめすることもあります。運動をしたときや大量に汗をかくときに限ります。普段の水分補給を行う際は、なるべく水やお茶を中心にしましょう。

管理栄養士 亀嶋 まこ

編集後記

梅雨が明け、暑い日が多くなってきました。コロナの影響もあり、外出を制限しなければいけない夏となりそうですね。私はインドア派のため例年通りクーラーの効いた部屋で引きこもる生活です。(笑)
この時期といえば熱中症はもちろんのこと、冷房の影響で室内外の温度差が広がるため、1年の中でも体の冷えが気になる季節です。過剰な冷房に加え、冷たい飲み物や食べ物を摂るなど体を冷やす要因が多くあり、体温の調節機能を狂わせます。さらに外が暑いと体の冷えを感じにくい点も注意が必要です。

冷えによる体調不良を感じる前に、クーラーの温度調節、湯船につかる入浴など体を温めることをおすすめします。生活習慣を見直し、夏を楽しめる体づくりを心がけましょう。

システム課 越野 真実