



NEWS

THE TETSUJIN NEWS

株式会社東部がお届けするインフォメーション・レター

発行所 株式会社東部鉄人二ユース事務局
神奈川県相模原市緑区下九沢 1509-4
TEL.042-764-4128
FAX.042-762-9593
編集 鈴木明子
http://www.tobu21.co.jp

Vol.48
2014
8月号

つねに時代の先へ新技術と新発想でお応えいたします!



ご安全に!!

夏本番、 熱中症対策編



熱中症を防ごう!

事業主さん! 働く皆さん!
職場における熱中症予防対策をご存知ですか?

- WBGT値...の低減に努めていますか?
- 熱への順化期間...を設けていますか?
- 自覚症状の有無に問わず水・塩分を摂っていますか?
- 透湿性・通気性の良い服装を着用していますか?
- 睡眠不足・体調不良ではありませんか?

熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたら、体内の調節機能が正常に働かずして発症する状態の総称で、次のような症状が現れます。

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量発汗
- 頭痛・気分不良・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・痙攣・手足の運動障害
- 高体温

高温多湿な環境では熱中症が多発します
職場の熱中症予防に努めましょう!

いよいよ梅雨が明け夏本番となりました。
気象庁の報告では、早くも7月25日 岐阜県多治見市にて最高気温39.3度を観測した猛暑日と発表がありました。今年も当社では熱中症対策として、リーフレットの配布による**作業員全体の予防意識の共有**と現場備品(日陰用パラソル、クーラーボックス、急速冷却パック、スポーツ飲料等)を持参する他、**休憩場所・休憩時間・休憩回数**など工夫し、健康維持に努めております。また当日の体調確認から、出発前の「始業前点呼」、作業終了後の「終業後点呼」の実施及び自主的に行う安全パトロール等で、作業員の**健康管理と労働災害ゼロ**を目指し日々挑戦しております。



e-pile 人に、地球に、やさしい再生可能な「循環型杭工法」

国土交通省大臣認定工法

現場で生まれた杭は やはり実践にも強かった。

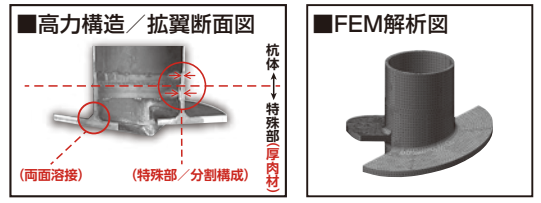


建築・土木・鉄道、さまざまな場面で活躍しております。

全ての鍵は杭先端にあり

杭基礎は建物荷重を支持地盤へ伝達させる最も重要な役割であり、故に、杭先端拡翼部の貫入(掘削)性、変位・変形・破断などを発生させない高い性能が要求されます。

- 貫入性の問題を・・・「**菱型穴**」により解決しました。
- 拡翼変形の問題を・・・「**特殊部**」により解決しました。
- コストの問題を・・・「**自社施工**」により解決しました。



鋼管杭基礎総合メーカー
Tobu 株式会社 東部
http://www.tobu21.co.jp

■ 本社
〒252-0134 神奈川県相模原市緑区下九沢 1507-5
TEL.042-762-4739 FAX.042-762-8971

■ 地盤評価センター
TEL.042-785-2811 FAX.042-785-2810

■ 施工管理センター
TEL.042-764-4122 FAX.042-762-8975

■ 相模原機材センター
〒252-0134 神奈川県相模原市緑区下九沢 1285-1
TEL.042-785-2812 FAX.042-785-2813

■ 本店/経理室
〒252-0134 神奈川県相模原市緑区下九沢 1509-4
TEL.042-764-4128 FAX.042-762-9593



平成26年4～6月期地域経済産業調査が公表されました

詳しくは経済産業省のホームページをご覧ください。

平成26年7月29日、経済産業省は各地方経済産業局が各地域の経済動向を把握するために四半期ごとに行っている地域経済産業調査の結果を公表しました。

○ 調査結果のポイント

全体の景況判断は前期から下方修正し、「消費税率引上げに伴う駆け込み需要の反動減の影響等により一部に弱い動きがみられるが、持ち直しが続いている」としました。地域別では、景況判断を近畿で上方修正し、関東、東海、中国の3地域で景況判断を据え置き、その他の6地域で下方修正しました。生産は国内向けの自動車産業を中心に、消費税率引上げに伴う駆け込み需要による反動減の影響がみられました。

設備投資は、製造業では、一部に生産能力増強のための積極的な投資の動きがみられ、非製造業では、全国的に小売業を中心に新規出店等の動きがみられました。

雇用は、非正規社員の雇用が中心で継続し、小売業やサービス業でアルバイトを募集しても集まらないとの声がありました。

個人消費は、全国的に消費税率引上げに伴う駆け込み需要による反動減の影響が、高額商品等の販売にみられました。

観光では前期に引き続き、外国人観光客が増加しているとの声がありました。

	平成25年4～6月期	平成25年7～9月期	平成25年10～12月期	平成26年1～3月期	平成26年4～6月期
全国	緩やかに持ち直している	緩やかに持ち直している	持ち直している	持ち直している	消費税率引き上げに伴う駆け込み需要の反動減の影響等により一部に弱い動きがみられるが、持ち直しが続いている。
関東	緩やかに持ち直しの動きが見られる	緩やかに持ち直している	持ち直している	持ち直している	持ち直している

ワンポイント

健康コラム

夏バテは、『食』で乗り切ろう!!



今回は、スタミナ料理についてお話したいと思います。

スタミナ料理と言っても、単に食べるだけでは効果が薄い物や、食べるタイミングを間違えると逆効果になる事もあります。なので!スタミナ料理の効果的な食べ方をレクチャー致します。

うなぎ

スタミナ料理の定番である『うなぎ』は、**タンパク質やビタミンAが豊富で、スタミナがつく効果**があります。ですが、脂質が多いので夏バテ気味の時にスタミナをつけようと無理に食べると、**胃腸に負担がかかる事があるので注意**しましょう!

ニンニク&豚肉

意外にも**ニンニクは、ニンニクだけを食べても差ほど効果がありません**。ニンニクに含まれるスタミナ成分は、あのニオイの元である『アリシン』と呼ばれる成分なので、これが**ビタミンB1とくっついた時に初めて疲労回復効果**が現れます。なので、**豚肉等と一緒に食べるとより効果的**です。豚肉に豊富に含まれる**ビタミンB1は、ニンニクの『アリシン』と結びついて疲労回復効果**を発揮します!また、**ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える効果**を持っているので、これが不足すると**エネルギー不足になって疲れやすくなったり、食欲がなくなったり、いわゆる夏バテの症状**が出てしまいます。**ニンニクが苦手以外の方は、ニラ、玉ねぎ等オススメ**です!

レバー・カツオのたたき

レバーやカツオのたたきは**鉄分が豊富で、夏バテ防止にとても効果的**です。レバーやカツオのたたきも単体で食べるのではなく、**ビタミンと一緒に摂ると鉄分の吸収がより良くなり、効果が大幅にアップ**します。まさに定番の『レバー炒め』などがお勧めです!

唐辛子を含むもの

唐辛子を摂取すると**胃腸の血行が促進されて消化を助けます**。食欲がない時には適度に取り入れていくと良いでしょう!また、夏は冷たいものを食べたり飲んだりする機会が多くなると思いますが、実は、**冷たいものを飲むのは体に悪いことなのです**。内臓が冷えると、体温を上げるために**エネルギーを消費**してしまいます。なので、唐辛子を摂取すると**体の冷えを改善**する事もできます!



上記を踏まえて『夏バテ知らず』で今年の夏を乗り切りましょう!!

経理マンが行く



あちこちから、セミの鳴き声が聞こえて来ました。毎日暑い日が続きますね。気象庁は今年のエルニーニョ現象は間違いだったと修正をするくらい、今年の夏は平年以上に暑いようです。この陽気が続くと、体の不調がでてきます。夏に代表とされる**病気と養生の仕方**を調べてみました。

- ①夏バテ・・・全身倦怠感、息切れ、食欲減退、口渇、咽のかわき、尿量減少、発熱、下痢など
- ②日射病・・・炎天下での運動、労働で多汗し、口渇、発熱、息切れ、無力感・脱力感
- ③熱かぜ・・・寒気を伴わない熱症状、発熱、頭痛、咽痛、発汗など
- ④胃腸かぜ・・・悪心、嘔吐、腹痛、下痢を伴う風邪、消化不良、急性胃腸炎
- ⑤冷房病・・・クーラーのかけ過ぎで起こる体の冷え、寒気、頭痛、四肢のしびれ、筋肉痛、体のだるさ、四肢のむくみなど

また、夏にグンとあがる感染症は、体力の落ちた子どもやお年寄りにかかります。

- 『エンテロウイルス』・・・**夏風邪の原因**になるウイルスです。
- 『ヘルパンギーナ』・・・**口内炎ができて高熱**をだします。
- 『アデノウイルス』・・・よくプール熱と呼ばれますが、このウイルスは便や唾液を通じて感染する事がわかっています。特にこの時期、プールでうつる確率が高く、シャワーを浴びたりして感染しないようにしましょう。**症状は、咽頭熱、発熱、咽頭炎、結膜炎**など。
- 『発疹性熱性疾患』・・・**発熱に伴う様々な発疹**(突発性発疹、蕁麻疹、多形紅斑等)が見られる。
- 『汗疹(あせも)』・・・**汗による接触性皮膚炎**です。
- 『とびひ』・・・とびひは正式には『**伝染性膿痂疹**』と呼ばれ、黄色ブドウ球菌によることが多くと言われています。**放置しておく**と**広がるので早めに治療**しましょう。さらに家族にも感染するのでタオルなどは別にして洗います。健全な皮膚にはブドウ球菌は付着しにくいのですが、あせも、湿疹、虫刺され、すりきず等があると付着しやすくなります。夏場の湿疹等ができた際は、皮膚を清潔に保ち適切に治療してとびひになるのを予防しましょう。

【養生法】

- 1.暑くても**温かいものを摂り、冷たい飲食物は控える**。
 - 2.**睡眠を十分**にとり、体力回復に努める。(エアコンのかけ過ぎに注意)
 - 3.食事の片寄りをなくし、**豊富な栄養を毎日摂り、免疫力**をつけましょう。
 - 4.**お風呂は湯船に毎日つかって心身共にリフレッシュ**する。
- 感染症を予防するには、毎日の心がけが肝心です。**外出先から帰ったとき、食事前の手洗い**など、これらを習慣づけるだけでも、**大いに予防**につながります。感染症や夏風邪にかからないよう十分に気をつけて、**楽しい夏休み**を過ごしましょう!

