

鉄人



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 株式会社東部鉄人ニュース事務局
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.100
2018
12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!



今年も一年、誠にありがとうございました。

お陰様で、鉄人ニュースも2009年の初刊より、この12月で100号を迎えることが出来ました。
また、前身のe-pile工法から、e-pile next工法による施工実績も着実に増え、現在では全国3000件を超える施工をさせて頂きました。
これも一重に日頃の皆様の温かい御厚情の賜物と心より御礼申し上げますと共に、
これからもより一層、皆様のご期待に添えますよう社員一丸となって、努力して参る所存です。
来年も皆様にとって、すばらしい年となりますよう、心からお祈り申し上げます。



※年末年始の休業期間は2018年12月29日(土)~2019年1月6日(日)まで。年明けは2019年1月7日(月)10時より通常営業とさせていただきます。

Tobu 株式会社 東部
杭基礎の新たな可能性へ挑戦
<http://e-pile.com>

■ 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

■ 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

■ 東京営業所
〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷1-1-2
朝日生命幡ヶ谷ビル6階
TEL.03-3376-0123 FAX.03-3376-0124

■ 相模原機材センター
〒252-0101 神奈川県相模原市緑区町屋1-4-37
TEL.042-851-2681 FAX.042-851-2682



日本赤十字社 北海道胆振東部地震災害義援金を受け付けています

平成30年9月6日に発生した北海道胆振地方中東部を震源とする最大震度7の地震により、北海道に大きな被害が出ました。この災害で被災された方々を支援するため、日本赤十字社では下記のとおり義援金を受け付けております。お寄せいただいた義援金は、北海道に設置された義援金配分委員会を通じ、全額を被災された皆様にお届けいたします。皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

支援期間・支援方法など 受付期間 平成30年9月11日(火)～平成31年3月31日(日)

- ※受領証の分割発行はいたしかねますのでご了承ください。
- ※義援金の受付期間が限定されていることから、クレジットカードでのご協力はお手続きから日赤の入金に時間がかかるため、受付をしておりません。迅速に被災地へ義援金をお届けする必要があるため、ご理解とご協力をお願いいたします。金融機関で振り込んだ際の振込票等の控えは、受領証の代わりとなります。これらは、「免税証明書」として寄附金控除申請の際にご利用いただけます。

ゆうちょ銀行・郵便局

口座記号番号 00130-1-673591
 口座加入者名
 日本赤十字社北海道胆振東部地震災害義援金

銀行振込

三井住友銀行 すずらん支店 普通 2787533
 三菱UFJ銀行 やまびこ支店 普通 2105541
 みずほ銀行 クヌギ支店 普通 0620413
 口座名義はいずれも「日本赤十字社(ニホンセキジウジシャ)」

- ※ご利用の金融機関によっては、振込手数料が別途かかる場合があります。
- ※お振込みの際は、日本赤十字社のHPより事前にご登録のうえお手続きをお願いします。「平成30年北海道胆振地震災害義援金」からご登録ください。

日本赤十字社HPより

ワンポイント 健康コラム

意外と感じている…?! ストレスについて

皆さんは普段どんなことにストレスを感じていますか?仕事…プライベート…など、ストレスを感じている場面は多いと思います。



ストレスとは

そもそもストレスとは、どのようなことを示すかご存知ですか?皆さんのイメージでは“日常生活の中での不快な圧力”などと思っている方が多いのではないでしょうか。例えば…朝の満員電車・試験勉強・睡眠不足・思う通りにいかない…など。もちろんストレスに感じる項目ではありますが、この逆もあるんです。恋愛や結婚、昇進や宝くじが当たったなど…一見、「良いなあ…幸せそう…」「えっ!こんな事?!」と思われるような事にも、実はストレスを感じています…。普段の中でもストレスを感じ、抱えている事はたくさんあるとは思いますが、それ以上に大きなストレスを感じるのは、**今現在の環境が少しでも変わった時**なのです。人間はとても繊細な生き物ですね…。



ストレスが溜まると

ストレスが溜まると人は怒ったり、泣いたり、不安になったりと色々な症状が現れるかと思えます。心労からくる異常は主に、【**身体・精神・行動**】の3つに現れます。イライラしたり、緊張や不安がある。外出するのが嫌になったりなどの症状が頻繁にある方は気をつけた方がいいかもしれません。これを放っておくと、最悪の場合うつ病などの精神疾患に発展してしまうこともあります。最もストレスと関係が深く、気をつけたい心理精神症状です。

どうしても今やらなければならない事や、我慢をしなければいけない場面…。生きていけば絶対に逃れられない事もあるとは思いますが、そんな時だからこそ、頼れる人に相談する・気持ちを抑えずに物事をハッキリ言う・趣味に没頭するなど時間にとらわれず、自分に合った発散方法を考えてみてはいかがでしょうか。



経理マンが行く

アルコール

いよいよ年末。慌ただしい時期になりました。振り返ればこの1年は天災が多かったように思えます。天災は人がもたらした人災だという方もいます。樹木の伐採や、年々上昇傾向にある温暖化は、もしかしたら一人一人の努力で止められるのではないのでしょうか。来年こそ、明るい話題で持ちきりの1年となってほしいものです。さて、年末と言えは忘年会シーズンです。既に忘年会を早々に終わらせた方、これから忘年会の予定が山ほど入っているという方も少なくないのではないでしょうか。年の終わりに、職場の同僚や気の合う仲間と一年の労をねぎらう時間は、楽しく、また大切なコミュニケーションの場ともなりますが、一方で気をつけたいのが飲酒量です。開放感からつい飲み過ぎたり、宴席が続きがちなの季節にこそ、健康と飲酒の関係について、少し考えてみましょう。

●「飲み過ぎ」がまねく様々な健康リスク

アルコールには、気分をリラックスさせたり、不安感を軽減させるなど、コミュニケーションを円滑にする作用がありますが、それらはもちろん適量を守ってこそです。アルコールと健康については様々な研究があり、大量飲酒の習慣は、**高血圧症や脂質異常症をはじめ、脳出血やくも膜下出血、心不全、肝炎・肝硬変、がんなど、血管病を中心に、様々な病気の発症リスクを高める**ことが知られています。また、お酒の「**一気飲み**」などで起こる**急性アルコール中毒の危険性**や、**アルコールの持つ依存性**も無視できません。お酒には、塩分や脂肪分の多い料理やおつまみがつきものですから、飲み過ぎに加え、つい食べ過ぎてしまうこともあるでしょうが、こうした食生活の乱れから、さらに**内臓脂肪型肥満や高血圧症**といった生活習慣病が起りやすくなる心配もあります。



●「適量」はどのくらい?

それでは、「適量」の飲酒とは、具体的にどのくらいでしょうか?厚生労働省は、国内外の研究の結果から、節度ある適度な飲酒量を「**1日平均純アルコールで20g程度**」と定義しています。1日の適量は、以下のいずれか1つです。お酒の種類別1日の適量の目安(純アルコール20g程度)※0内はアルコール濃度

- ・ビール・発泡酒(5%)なら…中びん1本(500ml缶1本)
- ・チューハイ(7%)なら…350ml缶1本
- ・ワイン(12%)なら…ワイングラス少なめ2杯(約200ml)
- ・日本酒(15%)なら…1合
- ・焼酎(25%)なら…0.5合
- ・ウイスキー・ジンなど(40%)なら…ダブル1杯



どうですか?ふだんの飲酒量と照らし合わせて、目安より多く飲んでいる人は、これを機にぜひ節酒を心掛けてください。ただし、これは男性の場合の基準です。女性はアルコール分解速度が男性より遅い傾向があるため、さらに少ない量に抑えることが推奨されています。65歳以上の人やお酒で顔が赤くなりやすい人も同様です。複数の研究では、少量の飲酒習慣のある人は、お酒を飲まない人よりも、むしろ狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった血管病や、2型糖尿病などの発症リスクが低く、飲酒と死亡率の関係をもみても、少量のお酒(日本酒に換算して1合未満/日)を飲む人で、最もリスクが低くなるということが知られています。お酒の持つよい側面が現れた結果です。お酒がしばしば「百薬の長」と言われる由縁でしょう。上手なお付き合いで、お酒を「良薬」にしたいですね。