

つねに時代の先へ新技術と新発想でお応えいたします!

2021  
SUMMER

涼しい〜!

ご連絡を  
いただいた  
お客様に

こool!! ハンディファンのプレゼントをご用意いたしました!

# 感謝祭

日頃のご愛顧に感謝をこめて

お電話、FAX、  
メールにて  
お気軽にお申し  
付けください

誠に恐れ入りますが  
数に限りがございますので、  
先着300個とさせて  
いただきます

お待ちしております

会社名 \_\_\_\_\_

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

ご担当 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

**ご希望数**

1個

3個

5個

10個

★し点をいれてください。

**株式会社 東部**  
 担当: 中野  
 TEL.042-762-4739  
 FAX.042-762-8971  
 E-mail: info@tobu21.co.jp

国土交通省大臣認定工法

・登録番号: KT-160071-A

・国土交通大臣認定  
TACP-0483 砂質地盤(硬質地盤含む)  
TACP-0484 粘土質地盤

・日本建築センター  
BCJ評定-FD0540-01 砂質地盤  
BCJ評定-FD0541-01 硬質地盤  
BCJ評定-FD0542-01 粘土質地盤

・基礎評定(引抜支持力)  
砂質地盤  
硬質地盤  
粘土質地盤

・日本環境協会  
エコマーク認定 08 131022号

・全ての鍵は杭先端にあり

公共土木・公共建築での活用拡大  
国土交通省「NETIS」

■ 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。

■ 高力構造 / 拡翼断面図

(両面溶接) (特殊部 / 分割構成)

■ FEM解析図

建築・土木・鉄道、さまざまな場面で活躍しております。

e-pile 検索

## 現在、日本で接種できる新型コロナワクチンについてのお知らせ

『新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識』より抜粋いたします。

### ワクチンの特徴について

7月2日現在、国内では、ファイザー社製とモデルナ社製の2つのワクチンが接種されています。メッセンジャーRNAワクチンという種類のワクチンで、ファイザー社製は3週間、モデルナ社製は4週間の間隔で2回接種します。

### ワクチンの有効性について

新型コロナウイルス感染症を予防する効果があります。接種を受けた人が受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した(熱が出たり、せきが出たりすること)人が少ないということがわかっています。(発症予防効果は約95%と報告されています)

### ワクチンの安全性について

接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛などが接種した人の50%以上、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱などが10%以上に見られると報告されています。こうした症状の大部分は数日以内に回復しています。また、接種後にアナフィラキシー(急性のアレルギー反応)が発生したことが報告されています。もしアナフィラキシーが起こっても、すぐに対応が可能なよう、予防接種の接種会場や医療機関では、医薬品などの準備をしています。

### 今後の接種の進め方について

接種を行う期間は、令和3年2月17日から令和4年2月末までの予定です。現在は、医療従事者等と高齢者への接種が進んでいます。その後、基礎疾患を有する方等に接種を進めていく見込みです。このうち高齢者への接種は、一部の市町村で4月12日から開始され、5月以降、全国の市町村で接種が進められています。希望する高齢者に、7月末を念頭に各自治体が2回の接種を終えることができるよう、政府を挙げて取り組んでいます。また、5月24日からは高齢者を対象に、自衛隊や自治体における大規模接種会場での接種を開始し、6月21日からは企業や大学等で職業単位での接種を可能とするなど、接種の更なる加速化を図っています。

### 接種を受ける際の費用

全額公費で接種を行うため、**無料で接種**できます。



※詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。

## ワンポイント 健康コラム 睡眠を必要とする理由について

梅雨があけて夏らしい季節になりました。夏は日照時間の関係で、一年を通し一番睡眠時間が短くなりやすい時期です。今回は睡眠について考えてみます。



### 睡眠の役割とは

#### 体のメンテナンス

日中、紫外線やストレスなどの影響で様々な細胞が壊れたり、傷ついたりします。傷ついた細胞は、睡眠時に修復されます。また寝ている間、免疫に関係する細胞の量が高まるため、しっかり睡眠を取ると、風邪をひきにくく、感染症にかかりにくくすることに繋がっていきます。



### 脳のクローリング

脳は使用すると、熱や老廃物がでます。眠っている間に排出された老廃物を整理しないと、脳細胞が壊れ、アルツハイマー型認知症になりやすくなると言われています。また睡眠中の脳は起きている間にはできない、記憶の取捨選択なども行われています。

### 睡眠不足になるとどうなるか

集中力ややる気が低下し、仕事や勉強の効率が悪くなっていきます。また感情をつかさどる脳の働きが悪くなっているので、怒りっぽくなったり、落ち込みやすくなったり、気持ちの揺れ幅が大きくなるといった弊害が出てきます。運動能力も低下し、精神面だけでなく体全体に影響が及んでいきます。



### 良い睡眠をとる方法

- ① スマホなどブルーライトが出る電子機器は、就寝30分前には使用を控える。
- ② 食事やアルコールの摂取は、寝る3時間前までにする。
- ③ なるべく同じ時間帯に起床し、体内時計が狂わないようにする。
- ④ 寝ているときは鼻呼吸をする。
- ⑤ 30分寝られなかったら布団から出る。

上記の方法を取り入れることが難しい方は、昼食の時間にコーヒーやお茶などカフェインをとり、20分ほど寝ることをおすすめします。このとき横になるのではなく、机に顔を伏せたりなどして短い時間に浅く眠るようにしましょう。カフェインの効果は起きた頃に出てくるので、昼寝の効果と合わせて午後の仕事がかかりやすくなります。

睡眠は人生のおよそ3分の1を占めていると言われています。睡眠を見直して、人生をより豊かにしていきましょう。



## 経理マンが行く ワクチン

蒸し暑い梅雨も終わり、厳しい夏にグッタリですね。そんな中オリンピックが始まりました。順調にメダルも1枚、2枚とどんどん取得数も増えてうれしい限りです。また逆にコロナ患者も増えているのが現状です。先日、喘息の発作が止まらないことと肺疾患を理由にワクチン接種をしました。喘息はアレルギーの一種とも言われていましたので、ワクチンを打つ事にかなり抵抗もありましたが、自分の咳に回りが迷惑しないよう、打つ事に決めました。予約はインターネット。中々近所のクリニックや病院は予約でいっぱい空きがありません。唯一某病院の集団接種会場に空きがありましたので予約をし、当日に備えました。前日には「明日はワクチン接種です」と、ワクチンを忘れないようにと、市からご丁寧にメールも届きました。当日はワクチンが打ちやすい格好で(半袖ならよし)、問診票、身分証明書(免許証かマイナンバー等)を持参し、いざ会場へ。ボランティアの皆さんが手際よく案内して下さいます。書類チェックもあっという間に終了、スムーズに接種場所にたどり着け、医師との問診に入り、一通りの受け答えが終わったら接種です。筋肉注射なので垂直に針が上腕に入りますが、全くと言っていいほど痛くはありませんでした。その後はボランティアの方の指示通り順番に書類にシールが貼られ、移動した後、接種会場に15分ほど待機します。待機中に何かあったら、という事だと思のですが、待機場所には数人の看護婦さんが常時いて下さいます。時間が経ったら帰宅です。・・・と、ここまでは何事でもありませんでした。接種1回目当日の夕方、少し身体がだるいな、位であえて心配もありませんでした。次の日・・・朝から激しい吐き気と頭痛、下痢に襲われ、おまけに喘息の症状も重なり丸一日、食事が摂れませんでした。3日目・・・何ともなく、とても元気に回復しました。これが1回目です。さすがにこれで2回目打つのがとてつもなく怖くなりましたが我慢して打つしかありません。そして2回目を接種。その日の夜中に異様に寒くて「熱があるな」と察し、体温計で計測したところ37度2分ありました。大した熱でもないのに、こんなに寒いのかと思うほど寒いのです。布団に包まり寝ようとしても寒い。結局うつらうつらただけで早朝に起きました。その後体温は37度5分まであがりましたが1回目のような吐き気等がなかったのもまだ良かったです。2日目は熱も下がり元気にになりました。接種した腕は2回目の方が痛くなりましたが、五十肩を経験した私は、五十肩よりも全然痛くないので、大丈夫。そして現在、数日経ちましたが、何ともありません。みなさんも不安なのは副作用だと思のですが、人によって出方はまちまちです。

ファイザー社の統計だと、接種部位の痛み、疲労、頭痛が50%以上、筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れが10%~50%、吐き気、嘔吐が10%だそうです。私は掲げられている副作用の殆どを経験したようです。副反応は、数日以内に、時間が経つと治るものが多くを占めており、重篤な副反応は、あるとしても極めてまれです。全体として、接種することでリスクを上回る効果があるとされていますが、新型コロナワクチンは、発症や重症化を予防することが期待されてはいるものの、副反応のリスクもあります。みなさんが、最終的に接種するかどうかは、ワクチン接種のリスクと効果の双方を考慮して、ご本人の意思で判断していただくことがとても大切になります。新型コロナワクチンの副反応等に係る医学的知見を必要とする、専門的な相談を受け付けるコールセンターが各市町村医療機関等のホームページで紹介されていますし、診察を希望される場合は、かかりつけ医や接種した医療機関にご相談されながら、少しでも不安が解消され前向きな接種ができればいいですね。

