

つねに時代の先へ新技術と新発想でお応えいたします!

## e-pile next 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

厳格な時代に、e-pile next工法が生まれ変わりました。

e-pile next工法のラインナップに基礎ぐい用高張力鋼管(大臣認定品)590材が新たに加わり計画規模・経済性を含め、更なるパフォーマンスでお応えします。

### 革新的性能へと進化し続ける、新.e-pile next工法

・新.国土交通大臣認定

TACP-0641 砂質地盤(礫質地盤含む)  
 TACP-0642 粘土質地盤

・新.日本建築センター 基礎評定(引抜支持力)

BCJ評定-FD0540-02 砂質地盤、礫質地盤、粘土質地盤

・日本環境協会

エコマーク認定 08 131022号

・国土交通省「NETIS」

登録番号:KT-160071-A

全ての鍵は杭先端にあり



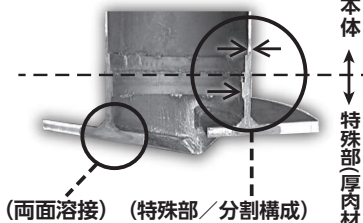
## 建築・土木・鉄道、さまざまな場面で活躍しております

全ての鍵は杭先端にあり

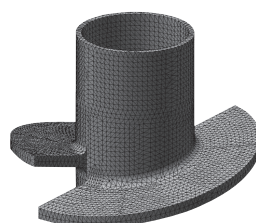
杭基礎は建物荷重を支持地盤へ伝達させる最も重要な役割であり、故に、杭先端拡翼部の貫入(掘削)性、変位・変形・破断などを発生させない高い性能が要求されます。

- 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。

■ 高力構造/拡翼断面図



■ FEM解析図



**新型コロナワクチン4回目接種のお知らせ ~60歳以上の方や基礎疾患を有する方へ~**

4回目接種を受けられるようになりました。接種により高い重症化予防効果が得られます。

**接種が受けられる時期**

令和4年5月下旬を目途に開始します。

**接種対象**

3回目のワクチン接種から5か月が経過した方で、

- ①60歳以上の方
- ②あるいは18歳以上で基礎疾患を有する方。
- ③その他、重症化リスクが高いと医師が認める方

①に該当する方は、お住まいの自治体から郵送される接種券を接種会場に持参してください。②に該当する方かについて、基礎疾患等で医療機関を受診しておられる方や、事前に相談できる医療機関をお持ちの方は、その医療機関の医師にご相談ください。事前に相談できる医療機関をお持ちでない方は、接種会場の予診の際にご相談ください。なお、接種券の配布方法は、お住まいの自治体からの情報発信をご確認ください。

**接種ワクチン**

1~3回目接種したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社または武田/モデルナ社のワクチンを使用します。

**新型コロナワクチンの効果**

海外の研究では、3回目接種から4ヶ月以上経過した60歳以上の方にファイザー社ワクチンを4回目接種した場合、オミクロン株流行期において、接種後6週間経過しても重症化予防効果が低下せず維持されていたと報告されています。

**接種を受ける際の同意**

ワクチンを受ける際には、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について、正しい知識を持っていただいた上で、ご本人の意思に基づいて接種をご判断いただけますようお願いいたします。**受ける方の同意なく、接種が行われることはありません。**職場や周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていない人に対し差別的な対応をすることはあつてはなりません。

**接種を受ける際の費用**

無料

**接種後の感染予防対策の継続**

新型コロナワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果が確認されていますが、その効果は100%ではありません。またウイルスの変異による影響もあります。このため、皆様には接種後も感染予防対策を継続していただくようお願いいたします。

※詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。



▲厚生労働省HP

**ワンポイント 健康コラム**

**自律神経を整え人生を豊かにするには**

梅雨の季節になりました。

この時期は天候の変化が激しいことから自律神経が乱れやすく、疲れやすい時期です。今回は自律神経について紹介させていただきます。



**自律神経とは**

自律神経とは、体の機能をコントロールする神経のことです。心と体を活発にする交感神経、休ませる副交感神経がバランスを取っています。このバランスが乱れると、不安や緊張、抑うつ、全身の倦怠感、頭痛、肩こり、不眠などの症状があらわれます。

自律神経が乱れる原因には、生活習慣、疾患、ホルモンバランスの変化がありますが、特に大きな原因としてはストレスがあげられます。



**自律神経を整える方法**

○**休息時間を作る**

仕事が一段落したとき、仕事場から離れて外の空気に触れるなどリフレッシュするようにしましょう。また、1日の終わりにリラックスタイムを作り心身の回復を、1週間の終わりの休日には仕事を忘れて休息するようにしましょう。

○**心身をリラックス**

心地の良い音楽を聴くと、リラックス状態が得られます。また、ぬるめのお湯にゆったり時間をかけてつかったり、アロマセラピーを取り入れるなど、自分なりのリラックス方法を見つけて実践しましょう。



○**ライフスタイルの見直し**

食事、睡眠、休養、労働(勉強)、運動の5つが、毎日規則正しく行われていると生体リズムも順調に回ります。どんなに忙しくても、1日3回の食事を楽しく味わうゆとりを持ちましょう。睡眠時間を十分にとり、食事時間を一定にし、おかずの数を増やすなど食生活の質を高め、適度な休養や運動を心がけましょう。早寝早起きの習慣をつけることも効果的です。

○**適度な運動**

スポーツは、運動不足の解消はもちろん汗を流すことで気分がすっきりして倦怠感がなくなり、精神的な充実感が得られます。また、定期的に運動を行うことで生活のリズムも作れます。ウォーキングなどの運動を無理のない範囲で始めて、運動習慣を身につけましょう。

自律神経を整えることは人生を豊かにすること。この機会に生活を見直してみよう!



**経理マンが行く**

**健康診断**

早いもので、もう梅雨がそこまでできています。今年も例年より梅雨の入りが早く感じますが、これも日本独特の四季のひとつ。楽しみながら過ごしていきましょう。



さて先日、コロナが流行りだしてから見送ってきた健康診断をしてきました。元々私は動脈硬化が原因で、網膜静脈閉塞症という目の病気にかかっています。毎月病院へ治療に通院していますが、その都度「目の血管が切れる位なんだから、脳や心臓の血管にも気を付けなさい」と言われてきました。そして今回の診断結果・・・見事脳の血管が切れていました。既に血は止まっていたのですが、MRI画像にはしっかりとその痕跡が映っています。検査前日くらいに頭痛があり、頭痛薬でごまかしていたのですが、食欲はなく、何となくやり過ぎていましたが「あ、あれか」と納得しました。今はというと、季節柄の頭痛は多少あるものの、毎日変わらず過ぎていきます。ですが、このままという訳にはいきません。私が倒れば、家の事は全て止まってしまうでしょうし、会社にも多大な迷惑と混乱を招いてしまいます。早速、血管によいとされる食材をあさり、飲料を全て水にしました。「水は2L飲むとよい」と言われますが、正直きつい。そもそも2Lも飲む必要性はあるのか調べてみました。人間が1日に失う水分量は2.5L程度とされ、(更に0.5L増える・・・)これは「尿や便:1.6L」「吸収や汗:0.9L」という内訳です。ただ、水分は飲み水が全てではなく、食事から摂れる水分や体内で生成される水分もあります。厚生労働省では「食事:1.0L」「体内生成:0.3L」「飲み水:1.2L」という目安も提唱されています。



つまり、人間が1日に飲む水の量は1.2Lを目安にとると良いことになりそうですね。1日2Lも水を飲む必要はないのです。また、正しい水分摂取のポイントは、「少量の水(約200ml)をこまめに摂取すること。1度に大量の水を飲んでも体が吸収できないため、1回の水分摂取量はコップ1杯を目安にしてください(200ml)。摂取するタイミングは、「入浴の前後」「就寝前」「起床後」が推進されています。後は食事内容や運動量、気温や体調などの環境を考慮して、微調整していけばいいわけです。ですが、例えば現場職と事務職では汗の量が違います。人により水を同じ量飲むことは、体に害をもたらし、体内に必要以上の水分を取り込むことで病気などを引き起こす要因となる可能性もあります。例えば、夏場に冷たい水を多く飲めば体を冷やし、冷え症やめまい、頭痛などを起こすこともあります。水分が十分に体外に排泄されなければむくみをもたらすし、ダイエットどころか逆に肥満の原因にもなります。他にも、アトピーや鼻炎、喘息などのアレルギー症状は水が原因という指摘もあります。特に花粉症は、夏から秋にかけて水分を多く摂っていると、翌年の春に症状が悪化しやすいことがわかっています。体が一度に吸収できる水の量は200ml程度。のどが渇いても、500mlのペットボトルを一気飲みするようなことをしては体に負担がかかります。腎臓が処理できる水も毎分16ml程度。その能力を超えた大量の水を飲めば血中のナトリウム濃度が低下し、低ナトリウム血症を引き起こします。低ナトリウム血症は、頭痛や食欲不振、ひどくなるとけいれんや昏睡といった症状も起こるのです。人間の体の6割は水でできており、水を飲まずに生きることはできません。しかし、無理をして大量の水を飲むと健康を害し、病気を招くこともあります。「毎日何L」などと決め付けるのではなく、自分の体と相談しながら飲むのが適度な量といえるでしょう。とはいえ、血はサラサラなのが理想です。適度という言葉は簡単ですが、難しい言葉でもあります。自分の身体を知るにも健康診断は必須だとひしひしと感じました。

