



# 新 知 故 温



## 編集書記

平成二十三年度、野田工業㈱安全大会にご参加頂き有難う御座います。

皆様方には、日頃より当社の安全活動に格別のご理解とご協力を賜り、社員一同、心より感謝申し上げます。

私達、野田工業㈱の安全スローガンで有る

**「まず確認 作業手順と危険予知 ルール守って無災害」**

このスローガンを元に協会の方々と、安全作業を続けて来た結果、今年も無事故、無災害で安全大会を迎える事が出来ました。

日頃 皆さんの安全に対する、認識の高さが、結果としての表れだと思えます。

先月にお伝えした、全国安全週間も準備期間を含め無事に達成できました。

継続は力なりと言いますが、安全に関しては継続も大事ですが、日々、その場 その時に変わっていく危険に対してどの様な対策を立てるかなど、常に安全意識の高さが求められています。

安全は全てにおいて優先します。この安全大会を契機に働く場所が安全で安心であるかを自らに問いかけ、職場の安全を向上させるよう強く願います。

今年は、既に昨年の五倍を超える熱中症被害が報告されて居ります。今後まだまだ猛暑が続きます、くれぐれも熱中症には気をつけて下さい。

各作業所などで、冷水器や送風機また熱中症対策グッズなど用意されているとは思いますが、それをも凌ぐ暑さです。職長の方は仲間の健康状態などに注意し休憩時間などに十分な配慮を心掛けて下さい。

また本日ここに、栄えある表彰を受けられる皆様方が、日頃の安全作業を推進され、無災害で来られた事にあらためて敬意を表します。

最後になりましたが、酷暑に向かう折柄、参会の皆様方並びにご家族のご健康を心からお祈りし、誌上より深くお礼申し上げます。

編集 野田工業㈱ 中田 克美

## 発行

野田工業株式会社

東京都中央区銀座6-6-19

花菱ビル5F

TEL: 03-3572-1866

FAX: 03-3575-0420

## 《今号の主な内容》

- P① 編集書記
- P② 夏の暑さ対策
- P③ ペットボトル症候群
- P④ 連絡帳



## 夏の暑さ対策！！

すっかり梅雨も終わり、本格的に夏がやってきましたね。  
今年の夏は、節電が重要になりそうですが・・・  
暑い夏を少しでも涼しく過ごせる方法を紹介したいと思います。



### 【カーテンで暑さ対策】

部屋の温度をあげないためにも、遮光カーテンや脱熱（遮熱）カーテンがおすすめ。  
日差しや熱を遮ってくれる役目があります。

### 【すだれ】

窓の外側につける「すだれ」。  
家の外に日よけ対策をすると、部屋まで熱が入ってきません。  
見た目も涼しいすだれは、暑さ対策にとっても効果があります。

### 【水風呂】

どうしてもなく暑くて、ばてそうな時。  
体の熱さを冷やす方法として水風呂があります。  
いきなり、冷たい水風呂に入ると、危険ですので気をつけて下さい。  
また、水に近いぬるめの温度のぬるま湯につけるだけでも、効果はあります。

### 【食べ物で冷やす】

疲れにもいいお酢、夏の定番のスイカ、朝の定番のパンなどが、  
体を冷やす食べ物といわれています。  
冷たいものの飲みすぎは体に負担がかかりますので、おやつにすいかを食べたり、  
お昼ご飯に生野菜を食べるのがコツです。

### 【氷で冷やす】

水を入れて凍らせたペットボトル、氷枕、洋菓子についてくる保冷剤。  
直接使うと冷たすぎるので、タオルなどで包んで下さい。  
昼間は首の後ろにあてたり、寝る時は氷枕をして寝ると涼しくなります。

夏の暑さでよく眠れない方も多いと思いますが、暑くて寝苦しいというものは  
本当に辛いものです。とくにこの季節の睡眠不足は、夏バテ対策としても大いに問題です。



今年の夏は電力不足が予想されますので、  
身近にあるもので暑さ対策してみましょう！！

## ペットボトル症候群はご存知ですか？

節電のためエアコンの使用を控えていると、冷たい飲み物を沢山飲みたくなります。ただ、糖分の多い清涼飲料水を大量に飲み続けていると、急激に血糖値が上がる「ペットボトル症候群」に陥る危険性があるそうです。

近年、若年層を中心に患者が年々増えているが、まだ認知度は低いまま。専門家は「今年は特に夏場の水分の取り方に気をつけてほしい」と注意を呼びかけています。

ペットボトル症候群の正式名称は、「ソフトドリンク(清涼飲料水)・ケトーシス」。継続して大量にジュースなどの清涼飲料水を摂取することで、血糖値が上昇。血糖値を一定に保つホルモンのインスリンの働きが一時的に低下してしまうそうです。

インスリンが欠乏するとブドウ糖をエネルギーとして使えなくなり、脂肪などを分解し、その際に「ケトン体」と呼ばれる代謝成分が増え、血液が酸性に傾く。「意識がもうろうとしたり、倦怠感があつたり、昏睡状態に陥ることがあります。」と、大阪府内科医会会長で、ふくだ内科クリニック(大坂市淀川区)の福田正博医師は説明しています。

糖分の過剰摂取で血糖値が上がると、それを薄めようとしてさらに水分を欲して喉が乾く。尿の回数も増える。喉の渇きに任せてさらに甘い飲み物を飲む。という悪循環に陥る。福田医師は「危険なのは夏場に中高生が部活動で水代わりに大量に清涼飲料水を飲んだり、毎日 2,3 リットル飲んでいたいような場合。突然倒れる場合もある」と警告しています。

福田医師によると、一般的な清涼飲料水は 1 リットル当たり 100 グラム前後の糖分が含まれていると考えられるそうです。角砂糖 1 個が 5 グラムとすると、「1 リットルの清涼飲料水をかぶ飲みすると、角砂糖 20 個をかじっているのと同じだと思ってほしい」と説明しています。

また、スポーツ飲料やフルーツ果汁の入った野菜ジュースなどにも糖分は入っており、「**絶えず糖分を意識して、商品の裏に付いている成分表示を確認する習慣を持ってほしい**」と福田医師。。



お茶など糖分の入っていない飲み物や、ミネラルウォーターにしモンを搾るといった工夫を心がけてみて下さい。



# 連絡帳

## 〈夏のイベント紹介〉

### エプソン 品川アクアスタジアム

野田工業(株)安全大会会場でもある、ここ品川プリンスホテル内水族館です。

#### 新米イルカが元気にショーデビュー！



水族館をメインとしたエンターテインメント施設。「POWER (パワー)」と名づけたイルカショーで、バンドウイルカの女の子がデビュー！

【住所】東京都港区高輪 4-10-30

【営業時間 (通常)】12:00~22:00、土曜 10:00~、  
日祝 10:00~21:00※季節により異なる

【定休日】無休

【料金日】大人 (高校生以上) 1800 円、小・中学生 1000 円、  
幼児 (4 歳~) 600 円

【アクセス】(電車) 新幹線、JR、京急線の品川駅前 (高輪口) (車) 首都高速・銀座出口、芝公園出口、芝浦出口  
から約 15 分

TEL 03-5421-1111 (エプソン 品川アクアスタジアム)

## 〈職長会のお知らせ〉

★日 時 8 月 22 日 (月曜日)

★時間 18 時 00 分

(30 分前から会場に入れますので早めにお越し下さい。)

★場所 ニュー新橋ビル 地下二階