

No.176

Hirado Silver Human Resources Center

事務局だより

令和5年6月28日発行

6月度の事務局だよりをお届けします！梅雨入り後は気温が上がり本格的な夏が目の前です。今回の事務局だよりには熱中症対策の記事をまとめてみました。対策の参考になればと思います。熱中症では毎年多くの方が犠牲になっています。他人事とは思わずにしっかりと対策をしていただきたいと思います！この夏も暑さに負けずに元気に就業しましょう！

〈巻頭コラム〉

タイプを知って賢く水分補給！！～スポーツドリンクの豆知識～



梅雨入りと同時に気温もぐんぐんと上昇してきました。日中の最高気温が30℃を超える日も出てきています。本格的な暑さに体が慣れていないこの時期こそ、熱中症のリスクが大きくなる季節です。

熱中症の予防に大切なのが水分補給！とくにスポーツドリンクは暑い時期の作業には欠かせない飲み物です。たくさんの種類が販売されていますが、実はスポーツドリンクには2のタイプがあります。それぞれ飲むタイミングによって水分補給の効率が変わってきますので、ドリンク選びの参考にしてください！

アイソトニック飲料



ポカリスエット アクエリアス ダカラ

アイソは「等しい」という意味。糖分も多く含まれる血液や体液と同じ浸透圧の飲み物です。

作業前の摂取が効果的！！

ハイポトニック飲料



VAAMバーム アミノバイタル

ハイポは「下・未満」という意味。糖分が少なく、血液や体液より低い浸透圧の飲み物です。

作業中の摂取が効果的！！

アイソトニック飲料は運動時には水分の吸収率が悪くなるそうです。たくさん汗をかくような作業の途中にはハイポトニック飲料の方が効果的に水分を補給できます。

7月は安全・適正就業強化月間です

～～～ 全国統一スローガン ～～～

安全は 無理せず 焦らず 油断せず

7月1日から31日までは安全・適正就業の強化月間です。



シルバー事業は高齢者が健康で安心して働くことを通じて生き甲斐を得るとともに、地域社会に貢献していくことを目的にしています。このことから、日頃から安全・適正就業に対する意識の高揚を維持していくことが肝要です。

このため、7月を「安全・適正就業強化月間」と定め、安全・適正就業についてすべての会員・役員が、個人そして組織全体の問題としてとらえ、事故の撲滅と受注及び就業形態の適正化を図り、「安全・安心」なシルバー事業の展開を図ります。会員の皆様も、この機会に今一度、安全・適正就業についてそれぞれが考え、事故の撲滅に向けて取り組んでいただきと思います。



	重篤事故（就業中）	入院を要した事故
令和3年度	26件	262件
令和4年度	19件	248件

左表は直近の事故の発生状況（全国）です。事故件数は減少しているものの、依然として憂慮すべき状況が続いています。

全国的に就業中だけでなく通勤途上や帰宅途上でのバイク・自転車・自動車の**交通事故も依然として高い割合を**しめています。当センターでも、自家用車やバイクを使って通勤される会員さんも多くいらっしゃいます。今後とも運転には十分注意を払い、交通安全法規を遵守した安全運転をお願いします。また時間に余裕をもった行動を心掛けましょう！

これからの季節、とくに警戒すべきは**熱中症**。最悪の場合は死に至ることもある恐ろしい災害です。

一方で**きちんと対策を行い適切な対処を行えば熱中症は『必ず防げる災害』**でもあります。この先も暑い夏が続きます。しっかりと対策を講じてご自身の体を熱中症から守り、元気に就業しましょう！！



【熱中症対策】水分補給はのどの渇きを感じるまえに！

水分補給はのどが渇いてからでは遅いです。のどが渇きを感じてから水分を取っても、汗で流れ出た水分量の8割程度で脳が満足してしまい、必要な量の水分を摂取することができないそうです。

▶ **汗をかく前 = 作業の開始前**にも水分補給をこころがけましょう！

【熱中症対策】熱中症予防に不向きな飲み物には要注意！

◆ 緑茶・紅茶・コーヒー

これらの飲み物には利尿作用があるカフェインが含まれています。そのため、これらの飲み物をたくさん摂取しても、尿として排出されやすくなってしまい、**熱中症対策としては逆効果**です。



◆ 麦茶、ミネラルウォーター

カフェインは含まれませんが、糖分や塩分も含まれないため一緒に補給しないと効果的に水分を補給できません（水だけだと血液を薄めないように脳がストップをかける）。これらの飲み物で水分補給をする場合は、**おやつ（甘いお菓子や塩気のあるおせんべい）と一緒に食べると効果的**です。

☆☆☆ 熱中症対策にオススメなおやつ ☆☆☆



塩バナナ

バナナに塩を一振り。豊富なカリウムでエネルギーが長時間持続。



梅干し

クエン酸で疲労回復効果も。暑い日でも傷みにくい点も◎



【熱中症対策】体調が悪くなったら、ただちに対応しましょう

- ◎ 日陰や風通しがよい場所に**移動する**
- ◎ **身体を冷ます**（衣服を脱ぐ・緩める/風を送る）
- ◎ 意識がはっきりしているなら、**水分を補給**する
- ◎ 改善が見られない/判断に迷う場合は、**速やかに救急車を要請**

意識に異常があったり、吐き気がある場合は口からの水分摂取は危険です。速やかに救急車を要請してください

少しでも「おかしいな」と思ったら無理せず休むことが重要です。**めまい・たちくらみ・手足がつる・こむらがり**などの症状がでたらすぐに涼しいところで休みましょう。自身の体調を把握することが重症化を防ぐ第一歩です。

令和5年度 定時総会が開催されました

令和5年度の定時総会が6月9日（金）に平戸文化センター中ホールにて開催されました。この数年は新型コロナウイルスの影響で規模を縮小した少人数開催を余儀なくされましたが、今年は4年ぶりに制限のない開催となりました。正会員・特別会員あわせて131名の出席のもと、多くのご来賓にもご臨席いただき盛大に開催されました。（委任状提出は90名）



弥勒院議長の進行のもと、第1号議案 令和4年度事業報告および決算について「全員異議なし」により承認されました。つづいて、第1号報告 令和5年度事業計画について、第2号報告 令和5年度収支予算についても、「全員異議なし」により承認されました。今後も、女性会員の増強を中心に「会員拡大」と「就業拡大」を重点事業として取り組みを進めてまいります。



安全就業委員会からのお知らせ

安全就業委員会より 4月・5月に指摘事項はありませんでしたが、**傷害事故が1件発生**しています。また、除草作業中に刈払機の飛び石により**2 t ダンプの窓ガラスが割れる事故が発生**しております。刈払機使用の際には飛び石に十分注意・配慮して作業にあってください。

《 傷害・賠償事故報告 》

5月に木箱を運ぶ作業中に地面に置いてあった木枠につまづいて転倒。その際に右肩を痛めた。

〈 編集発行 〉

公益社団法人 平戸市シルバー人材センター

(平戸市鏡川町930番地)

TEL 0950-22-3100

FAX 0950-22-3114

E-mail hirado@sjc.ne.jp

HP <https://webc.sjc.ne.jp/hirado/index>