

安全ニュース

アルコールとの上手な付き合い方

コロナ禍の外出自粛や働き方の変化などに伴い、お酒の飲み方（量、時間、状況）に変化のあった方が増えています。アルコールそのものも脂肪肝の原因となります。

理由① アルコール代謝の最終産物としての中性脂肪が肝臓にたまる

理由② アルコールが肝臓で代謝されている間は肝臓での脂肪酸の燃焼が悪くなる

飲酒量の増加は体重の増加や肥満に繋がり、肥満は放置しておくと高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを高めます。健康管理の一環としてアルコールとの上手な付き合い方について取り組みましょう。



健康を守り適量を超えないための、お酒と上手に付き合う方法

◆ 飲酒量を決める

例：「1日単位／週単位」で決める・増える前に飲んでいただけの量にする。

◆ お酒を飲む曜日を決める

◆ 購入は一定期間分にする

例：1週間分のお酒をインターネット購入する。

◆ 1日の飲む合計時間を決める

例：3時間以上飲まない。

◆ 1日の飲むタイミングを決める

例：飲む時間帯を19時～21時にする・夕食時のみに飲酒。

◆ 水分を積極的にとる

アルコール以外の飲料を飲み、脱水を防ぐ。

◆ 空腹でお酒を飲まない

胃腸でアルコールの吸収を緩やかにすることができる。



日頃の飲み方を見直し、体調を崩すことなくお酒を楽しむ付き合い方を身につけよう！

腰痛対策

【自身でできる腰痛予防】

職場で腰痛災害を予防するためには、労働衛生管理体制を整備した上で、作業・作業環境・健康の3つの管理と労働衛生についての教育を総合的・継続的に実施することが重要です。

自身でできる対策として、腰の鈍痛や違和感を感じたら仕事の合間にストレッチを心がけましょう！足を肩幅に開き、ひざを伸ばしたまま、3秒間息を吐きながら上体をゆっくりとそらします。1度に1～2回しっかり行いましょう。

荷物を持ち上げたり、運んだりする場合には、できるだけ対象に身体を近づけ、重心を低くとり不自然な姿勢を回避しましょう！

理想は、やや胸を張り（背中を曲げない）膝を適度に曲げた「パワーポジション」です。また、動きと合わせて「よいしょ」などの掛け声を出すことにより、動作を始めるきっかけとなり、筋肉活動のタイミングを合わせる作用により、動作のスムーズ化や筋力アップなど腰への負担を減らす効果などがあるとされています。



傷害事故報告

12月にも傷害事故が1件増加してしまいました。作業にあたっては落ち着いて周囲の状況を確認しましょう。

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和4年度	0	1	3	2	2	1	2	1	0	1	0	3	16
令和5年度	0	0	0	0	0	0	2	0	1				3

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
12/24	13:30	男	69	本多2	足を滑らせ転倒	運動施設内で整備業務中、足を滑らせ転倒。左手首を強打し、痛みが引かないため病院にて診察を受ける。	左手首強打

〈労災事故発生〉

重いものを持つときは小分けにする、複数人で行うなど無理をしないよう心がけましょう。

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
12/14	10:00	女	71	製本所内	書籍	製本所内で積み上げられた書籍を移動した際、腰を痛める。いたみが引かないため病院にて診察を受ける。	腰椎圧迫骨折