

# 竹原市シルバー人材センターだより6月号

## ★現在募集中の就業★

1. 剪定（初心者でやってみたいと思われる方でも大丈夫です）
2. 草刈り希望の方
3. 草とり希望の方
4. デイサービス送迎・・・朝・夕方 週3日程度

## 事務局からのお知らせ

★6月の定時総会で、役員が代わりましたのでお知らせします。

退任 稲葉理事・神浪監事

新任 桶本常務理事・平岡理事・松重監事



退任されました、稲葉理事・神浪監事、ありがとうございました。

★事務所に“当選番号”を貼り出しています。

議案書の表紙に抽選券を付けています。

抽選券 🗳️



まだ来られてない方は、  
抽選券を持って事務所までお越しください。

当たらなくても残念賞があります

令和6年度の会費を未納の方は、会費と一緒にご持参ください。

## 『ヒヤリ・ハット』体験事例を募集します

広島県シルバー連合会では、安全就業対策の一環として「ヒヤリ・ハット」体験事例を募集しています。県内の各センターから寄せられた「ヒヤリ・ハット」体験事例を、会員の安全を願って事例集にまとめ、今後の安全就業推進の参考にしてもらおうというものです。

つきましては、会員の皆様が、就業中または就業途上において、「ヒヤリとした」「ハットした」というような体験があれば、事務局までその事例をお知らせくださいますようお願いいたします。

○提出期限 令和6年10月31日（木）

○提出方法 センター事務所へ来所または電話（☎22-3331）してください。

# 熱中症に気をつけて！

熱中症は、高温多湿な環境で、体温の調節機能が働かず、体に熱がたまってしまうことで起こります。

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、だるさなどの症状が現れ、重症になると意識がもうろうとします。

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時などは特に注意が必要です。

『水分補給』と『暑さを避ける』ことが大切です。

熱中症予防！3大ポイントは「温度」「水分」「食事」

## 温度 過ごす場所の温度をコントロール

暑い環境に居続けると熱中症の危険が。過ごす場所の温度に常に注意を。

- ・室温は28度、湿度は40～60%を目安に
- ・正確な温度と湿度をこまめにチェック
- ・快適さは体感温度で決まる

太い血管が走る部位を冷やす  
濡れたタオルで体を拭く

## 水分 体温コントロールには十分な水分補給が必要

体内の水分が不足すると、うまく体温コントロールができなくなります。

- ・一般的に1日の飲水量の目安は大人の場合**1.2リットル(コップ約6杯分)**
- ・のどが渇かなくても、こまめに水分補給

起床時・食事のとき・入浴前後や10時、15時などに水分をとる習慣を！

- ・寝る前にもしっかり水分補給

**汗をかいたら塩分も摂取**

## 食事 食事から水分栄養をしっかり摂取

夏は食が細くなりがち。いつも以上に食事への注意が必要です。

- ・3食きちんと食事をとる
- ・ビタミンB1を意識してとる

豚肉やナッツ、大豆、ほうれん草などに多く含まれます。

- ・クエン酸で疲労回復

**熱中症が  
疑われるときの応急処置**

もし熱中症かな？と思うような症状があったときはすぐに応急処置を行い、医療機関受診の判断もしましょう。

**熱中症を疑う症状がありますか？**

めまい・湿疹・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛  
不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害  
けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

**意識がありますか？**

いいえ

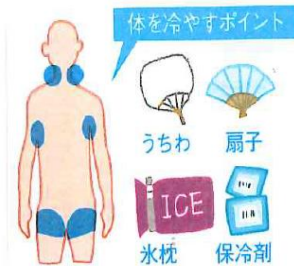
はい

**救急車を呼ぶ**

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

**涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす**

氷枕や保冷材で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。  
皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



**水分を自力で  
摂取できますか？**

いいえ

はい

**医療機関へ**

本人が倒れたときの状況を  
知っている人が付き添って、  
発症時の状態を伝えましょう。



**水分・塩分を補給する**

大量に汗をかいている場合は、  
塩分・糖分を一緒に補給できる  
スポーツドリンクや食塩水  
(1ℓの水に対して1~2gの  
食塩を加える)が良いでしょう。



**症状がよくなりましたか？**

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に  
休息をとり、回復したら帰宅  
しましょう。

# 安全就業ニュース

公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会

## 令和6年5月（令和6年度）事故速報

### （1）重篤事故

5月は、1件の重篤事故の報告がありました。

就業中・就業途上別にみると、就業中の事故は1件であり、令和5年度の3件と比して2件の減少となっており、また就業途上は、前年度と同様の2件となりました。

### 5月報告分までの累

令和6年度累計	就業中・ 就業途上	件数	内 訳				令和5年度同月累計					
			事故の程度		性別		計	事故の程度		性別		
			死亡	入院	男性	女性		死亡	入院	男性	女性	
就業中	1(0)	0(0)	1(0)	1(0)	0(0)	就業中	3	0	3	3	0	
就業途上	2(1)	2(1)	0(0)	2(1)	0(0)	就業途上	2	1	1	0	2	
計	3(1)	2(1)	1(0)	3(1)	0(0)	計	5	1	4	3	2	

( )は、当月分報告分

### 5月報告分内容

No.	性別等	仕事内容等	事故の状況	安全 帽	安全 帯	交通 手段
3	男 81歳	途上 (死亡)	班長宅に向かう途中、自転車のペダルを歩道縁石に接触させ転倒し、左大腿骨骨折した。その後、深部静脈血栓症にて死亡となった。	×	—	自転車

**注**ハチ刺され 毎年6月～10月は事故が多く発生しています。

令和5年度の統計で「蜂、犬、蛇等に刺され、噛まれ」の事故は、900件発生（※6月97件、7月324件、8月217件、9月136件、10月65件）し、事故総数の19%と多く、これまでは重篤事故になりにくいとされてきましたが、ここ数年、死亡事故となってしまっています。

ハチに刺された場合、蜂毒にアレルギーがなければ刺された箇所軽い痛みやかゆみ、腫れなどが起こり何日かで消えます。しかし、蜂毒アレルギーがあると刺された人の10%くらいが、全身のじんましんなどの皮膚症状や嘔吐、呼吸困難などが起こる**アナフィラキシーショック**を起こすとされ、命の危険がおよぶ確率が高くなります。また、過去に蜂に刺されたことがある方は、**アナフィラキシー**を起こす危険があるので、抗体検査をしておくことを事前の対策としてお薦めします。その結果、抗体がある場合は、就業を控えましょう。

### 注 ハチに刺されないためには

- 1 作業前にハチが飛んでいないか、必ず作業現場の状況を確認しましょう。
- 2 常に「携帯用ハチ撃退用スプレー」をそばに置いて作業しましょう。
- 3 巣に近寄らない、巣に振動などの刺激を与えない、巣の近くでは作業しないことを常に心掛けましょう。
- 4 皮膚の露出をできる限り控えましょう。
- 5 黒地の着衣等での作業は控えましょう。
- 6 香水、化粧品等で匂いのするものは避けましょう。



### 注 ハチに刺されてしまったら

- 1 流水で洗い流し、針が残っている場合は取り除きましょう。
- 2 患部から毒を絞り出しましょう。
- 3 患部を冷やして、毒が回るのをおさえましょう。
- 4 アナフィラキシーを疑う症状（発疹、めまいなど）が出たら、すぐに 119 番通報して救急車を呼んでください。
- 5 一人での作業はやめましょう。

## 編集後記

今年は各地で梅雨入りが遅れ、関東甲信越地方では記録的に遅い梅雨入りとなりました。梅雨入りが遅れた分、梅雨の時期が長引くのではなく、一度に降る雨量が増えることが多いとか。梅雨前から真夏日もあり、今年の夏もまた猛暑？と思いやられます。全シ協では毎年、無事故で安全に関する各種取組を積極的に行っているセンター等を表彰しています。今年度は2連合を含む17団体が受賞されました。二度目の優秀賞に輝いたセンター、連合もありました。受賞されたセンター、連合のみなさま、おめでとうございます。これも日頃からセンター、連合が中心となり、会員のみなさま一人ひとりが安全に対して、積極的に取り組んでいただいた賜物だと思います。この受賞を励みにこれからも常に安全を意識し、無事故が継続することを願っています。また今年度は来月の安全就業強化月間にいつも以上の力を入れて取り組んでいただくため、緊急安全就業スローガンも決めました。ちょっとドキッとスローガンですが、会員の皆様お一人お一人に安全就業を自らのことと認識していただきたく決定しました。このスローガンにドキッと、今一度確認し、シルバー事業遂行の根幹をなす「安全就業」に努めていただければと思います。(松山)

まだ梅雨時ではありますが、これから猛暑日がやってきますね。私はあまりにも暑い日は数年前から日傘を使うようにしており、身体に受けるダメージが随分と軽減されるように思います。私の妻は徹底して日傘を差しているのですが、マイナス 5℃に感じられる日傘がお気に入りです。傘といえば、妻が以前、ちょっと若めな感じの服装で出掛け交差点で信号待ちをしていたところ、後ろから「すみません、お茶しませんか」と大学生くらいの若い男性に声をかけられたそうです。日傘で顔がすっぽり隠れて見えなかったのでしょう。妻は必死で顔を覆ったまま振り返り、ゆっくりと視線を相手の足元から上に移しながら少しずつ傘を上に向けて相手と対面し、その瞬間、お互いに無言のままおもむろに一礼をして別れたそうです(その男性は親子ほど歳の離れた妻の顔を見てさぞかし驚いたことでしょう)。10 年前の話ですが、今でも妻は嬉しそうに話しています。(笑) 日傘には熱中症予防の他に、そのようにアラを隠す良い点もあるようです(!?)。冗談はさておき、近年は地球温暖化により記録を更新するような猛暑日が続いています。命を守るためにも、帽子を被るのは勿論のこと、恥ずかしがらずに日傘を差して堂々と歩く男性が増えることを願います。(高木)