

安全就業だより第266号

安全就業対策委員会

令和5年6月10日発行

令和5年度安全就業に関する標語決定

【一 席】

(敬称略)

安全は 一人一人が責任者 ひとに頼るな任せるな

吉野 央之 (除草班)

【入 選】

(敬称略)

安全は ルールとマナーの 積み重ね

鈴木 健 (除草班)

安全に ベテラン・新人の境なし みんなで守ろう

安全作業

木村 清 (植木班)

安全は 急がず 無理せず 一歩ずつ

井上 雅男

(日立駅前駐輪場管理)

疲労の身 知らず知らずに 事故招く

石井 伸一 (除草班)

令和5年度安全就業に関する標語募集に際し、会員の皆様にはたくさんのご応募をいただき誠にありがとうございました。

ご応募いただきました作品を安全委員会で審査し、上記5作品が令和5年度安全標語に決定しました。

代表として一席に選ばれました吉野央之会員を令和5年度定時総会にて表彰予定です。

入選された皆様、おめでとうございます。

## 6～8月は脳梗塞に注意

脳梗塞が冬の病気と思いついでいる方も多いようですが、実は6月から8月は脳梗塞の危険なシーズンです。

夏場だから血圧は低くなるはずと油断していると、睡眠不足、塩分の多い外食とストレスで血圧が高くなっていることがあります。

これから夏場にかけて、汗をかき、水分補給が十分ではない場合、脳梗塞のリスクも上昇します。頭痛や首の凝りなどが続くときは、血圧を測るようにしましょう。高いときは、危険の合図です。

また、血圧は正常でも、唇の周りに違和感があったり、しびれた感じがあるときや、体に力が入らないときなども、脳梗塞の前兆の場合があるので注意しましょう。



### ◇予防のための6カ条◇

#### 1. 水分の補給で脱水防止

常に水筒などを用意して、時間を決めて飲んでおくことを心掛けましょう。作業中であっても、周りの人が飲んでいないからと遠慮せず、こまめに水分を補給しましょう。

#### 2. ストレスと睡眠不足に注意

ストレスが多く、眠りが浅い、朝早く目が覚めてしまって熟睡感がないなどの場合、血圧が上昇していることがあります。寝る前に、ストレッチなどで緩めておくことが大切です。

#### 3. 就寝前の呼吸で自律神経調整

寝る前の呼吸で睡眠の質は変わります。鼻から息を吸い、吸う息の倍の長さで吐くという呼吸をすると、交感神経の緊張が緩み、血圧が安定します。

#### 4. 夜のビールはほどほどに

ビールには利尿作用があるので、脱水になりやすいといえます。寝る前に、ビールを大量に飲みそのまま寝てしまうというパターンはリスクを増大させますのでやめましょう。

#### 5. 血圧を測ってみましょう

血圧計を1台、家に置いて、時々測る習慣をつけましょう。普段低くても、急に高いことに気がついたら、睡眠を十分に取って、リラックスする時間を増やすようにしましょう。

#### 6. 楽観視しない

しびれがあったり、言葉が出にくくなったりしたら、すぐに症状が治まっても、病院を受診しましょう。何か変だと気付いても、すぐ治ると、受診するのを遠慮したりすることがありますが、素人判断は危険ですので、必ずお医者様に診てもらってください。