

安全就業だより第274号

安全就業対策委員会

令和6年2月10日発行

令和6年安全祈願祭を執り行いました

【令和6年1月16日安全祈願写真】



今年は新型コロナウイルスの感染状況がある程度の落ち着きを取り戻したことを受け、令和2年以来4年振りに鵜の岬で全会員を対象に安全祈願祭を執り行うことができました。

たくさんの皆様のご参加ありがとうございました。



今年は、昨年以上に安全に気を配って怪我や事故がないように、協力して作業に臨むように心がけましょう。



公的機関を装った詐欺電話に注意



詐欺師A

△■年金事務所の●●です。
あなたが払いすぎた年金が戻りますよ。
期限は今日までです。
コンビニのATMで手続きできますよ。



詐欺師B

○×市役所の▲▲です。
被災地に送る義援金を集めています。
こちらの口座に振り込んでください。

茨城県内でニセ電話詐欺による被害が増えています。

家の電話は留守番電話にしたり、合言葉を決めておく等普段から被害に遭わないように十分注意しましょう。

少しでも怪しいと感じたらすぐに家族や警察に相談してください。

夏より危険！冬の『かくれ脱水』に注意！！

脱水症や熱中症は「暑い季節に起こる」というイメージが強いと思いますが、実は、夏と冬の年2回ピークがあります。脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高める、特に高齢者にとって危険な「冬のかくれ脱水」に気をつけましょう。

『かくれ脱水』とは？

最初は、「口の中がネバネバする」「だるい」といった症状から始まり、放っておくと「食欲低下」や「立ちくらみ」などが起こります。更に悪化すると「脳梗塞」や「心筋梗塞」のリスクを高めます。

なぜ『かくれ脱水』になるの？

1 湿度の低下

冬は乾燥した気候が続きます。カラダにとって快適な湿度は50～60%ですが、冬場の湿度は50%以下になることが少なくありません。外気が乾燥すると、知らないうちにカラダから水分が失われていきます。

さらに、室内は、暖房機の使用や、昔より住宅の気密性が良くなったことにより、屋外より10～20%湿度が低下する傾向があるためさらに乾燥します。

2 意識の低下

夏は汗をかくので、水分を補給しないと脱水症・熱中症になってしまうという意識が働きますが、冬は汗をかきにくいので、警戒感が下がりがちです。また寒いから冷たい物は避けたいという理由で、飲み水の摂取を控える方も多いようです。

『かくれ脱水』を防ぐには

1 部屋の乾燥を防ぐ

室内が乾燥しない工夫をしましょう。できれば湿度計を設置し、50～60%の湿度を保つようにしてください。加湿器がなくても換気をする・バケツに水をはり、タオルを半分つけておく・石油ストーブにはヤカンをかける等ちょっとした工夫でも乾燥は防げます。

2 飲み物・食べ物で水分補給

喉が乾いていなくても食事や間食の際に水分を多く摂取する等意識してこまめに水分を補給するように心がけてください。

3 適度な食事と運動を

高齢になると若いときに比べ食事量や運動量が減って、筋肉量が低下しがちです。カラダの中で最も多くの体液を含んでいる筋肉量が減ると、脱水症のリスクを高めてしまいますので、たんぱく質が豊富な食事と適度な運動を心がけましょう。