

健康安全・兵庫

先を読む力

1秒という一瞬先を読む災害防止策

■1秒、2秒先を考えよと言われても、え？と思われるかもしれません。

しかし、1秒、2秒先に潜む危険を、皆さんは意外と察知しているのです。ただ、あまり意識していないだけなのです。

私たちが仕事をするとき、どうしてもその部分だけに集中することがあります。これが意外と危険を招く要因にもなりかねないのはよくご存知だと思えます。

■例えば、子供が急な飛び出しをするときがあります。子供にしてみれば、道路などに転がったボールを取りに行かなければならない、あるいは取りに行くということにのみ集中し、ほかは全く無視してしまいます。考えている訳ではない無意識の状態であろうと思えます。

それと同じことが、大人でも言えるような状態が生じる場合があると思えます。それも慣れという無意識状態です。

①傾斜約30度斜面を下方移動中、石に足をかけたところ石が下方に動き、バランスを失い、右手を石についた際、右手首を捻り受災。

②斜面を上方へ移動中、石に右足をかけ、登り切ろうとしたとき、転石が動き、バランスを崩し斜面下方へ約15m滑落した際、頭部及び胸腹部を受災。

③下山中、露出した岩石に右足を乗せた際、足を滑らせバランス



スを崩し、右足首を捻り受災。

④林地上の枯れ枝を右足で踏んだ際に足を滑らせバランスを崩し、右足すねを灌木に打ち付け受災。(骨折)

⑤尾根沿いを下山中、足が滑りバランスを崩し、尻もちをついた状態で斜面を滑り落ち受災。(肋骨骨折)等々...



■これらは、今年度発生した35件(内4件は車両事故)の災害要因で一番多い、転落・転倒(14件)による災害で「もしも」の意識が無く起こった災害と言えるでしょう。

■しかし、移動中などに、この「もしも・かもしれない」を意識すれば、一呼吸はおくようになり、「こうすればこうなる」というほんの1秒、2秒先を考えることにより、このような災害は防げるはずですよ。

■仕事や家庭でも、一つ一つの動作に「こ一番」というときが多々あるものです。「1秒、2秒先を考えれば防げる災害もある。」と、ちょっとしたことがきっかけで引き起こされる災害や、逆に防げる災害があることを認識し、慣れてくればくるほど認識の度合いを高めていくことが大切です。(次長)

沈黙の臓器「肝臓」を大切に!

■肝臓は沈黙の臓器と言われます。というのも、肝臓は他の臓器に無い強い再生能力を持っているため、何か異常が起こっていても自覚症状が出にくいのです。その為、自覚症状が出て気づいたときには、もはや再生能力でも間に合わないほどの手遅れ...などという事もあります。そんな肝臓の声無き声を聞き、労わってあげる事こそが健康な生活には「肝」要です。

■肝臓の役目で先ず思い浮かべられるのがアルコールを分解する働きを持っているという事ではないでしょうか。ですがそれは肝臓の働きのほんの一部でしかなく、実際には他に解毒・排出・代謝・消化・造血など様々な働きを持っています。その役目は優に50を超えられていると言われており、その為肝臓は人工臓器で代替の利かない重要な臓器の一つとなっています。

■肝臓を病むと、有名な所では黄疸と腹水があり、黄疸は白目や皮膚が黄色くなる症状です。腹水はお腹に水が溜まって膨らむ症状の事を言います。他にも貧血などの症状も伴う事があります。黄疸はそれ自体は色が変わるだけの症状ですが、腹水は合併症として腹膜炎を起こす恐れもあり、命の危険に関わる事もあり得ます。

■肝臓を労わるには、まずお酒を飲む方は休肝日を設けてあげる事です。アルコールを解毒する作用は肝臓の大きな負担となる為、毎日飲む人は必ず週に1〜2度の休肝日を設けてあげましょう。



そしてお酒を飲まない人でも、食後は十分に休息を取る事です。

■肝臓は食後に吸収した栄養素を体内で有効な成分に変換する機能を持っている為、食後はフル回転で稼働中です。横になる、楽な姿勢で休むなど、肝臓が安心して働けるようにしてあげましょう。食べてすぐ横になると牛になると言いますが、眠ってしまわなければ大丈夫です。■また、良質の蛋白質を摂る事も重要で、しじみの味噌汁や大豆、牛乳などを摂ってあげると良いでしょう。参考：三駆け込みドクターなど