

健康安全・兵庫

想定外はどこでも起きる？

◆東日本大震災から3年が経とうとしています。その間、繰り返えされた言葉が「想定外」です。見方を変えれば言い訳してみた言葉ですが、再びこの言葉が使われる自然災害がここ数年でも発生しています。

◆寒さと不安に凍えた2月。2週続きで列島にもたらした大雪は、長期間にわたり集落を孤立化し、各地に爪痕を残しました。雪というところ、日本海側や内陸部の雪深い地方のことと思われるてきましたが、温暖化の影響？とみられる異変は顕著になっており、「想定外」はどこで起きてもお不思議ではないように思われます。

自然災害を予想して、それに備えるのは、正直そう簡単にできるとは思いませんが、想定外はないことを肝に銘じた対策が不可欠です。

◆一方、労働災害の場合は、「想定外」だからという理由で片づけられないかと思えます。これまでの災害の原因分析や対策が甘かったり、今まで発生していないのだからとか、「対岸の火事」として自分には関係ない、そんな災害は自分にはあり得ないと考える傾向はないでしょうか。

◆災害は、自分で経験したことについてはよく記憶し体得していますが、そうでない場合は、無頓着になる傾向にあるように思います。だからといって、いろんな経験をすることは不可能です。過去の災害事例や他の職場の災害事例も教訓にして、わが身に置き替えてみることも大切です。



◆近年、他の職場においては技術の進歩や省力化・自動化などにより労働災害の内容も多様化の傾向にあります。我が職場においては、同じような災害が繰り返し発生しています。特に環境の厳しい山では、足元に起因する災害、刃物の取扱いによる手元に起因する災害は、依然として多く発生しています。

◆林業関係の安全に関する規則、基準などの決められたことは、過去の失敗や災害の教訓から失敗を繰り返さないために定められています。失敗してもその原因を追究しなかったり、やり方を改善しようとする姿勢がなければ、また同じような失敗をくり返してしまいます。

◆「想定外」に対する意識をもつことは、**山では常に危険が潜んでいる、くかもしれない行動・運転を心がけること**だと思います。急傾斜だからすべるかもしれない、石を踏んだら転がるかもしれない、通学している子供が飛び出してくるかもしれないなど、常に意識することが大切です。

◆痛い思いをするのは自分、怪我をしてはつまらないなど、より危険に対する感受性や想像性を高め、「ゼロ災」に向けた意識をしっかりと持ちつた心構えを持つことが大切です。今一度、初心に返り、基本動作を徹底して災害を未然に防止しましょう。自分のために、家族のために、職場のために！
(次長)

よく噛むことの大切さ

■食生活の変化により、軟らかい食べ物を好む傾向があることや、食事にかける時間が短くなつたことで、昔に比べて噛む回数が減つたといわれています。みなさんは、よく噛んで食べていますか？よく噛むことは、身体に良い影響を

与えてくれます。よく噛むことの大切さを見直してみよう。

■『よく噛む』ことは健康によい！

★だ液パワーが発揮されます

だ液がたくさん出ることで、食べ物飲み込みやすくし、口の中をきれいにし、虫歯や歯周病を防いでくれます。また、だ液の中の酵素が消化を助け、病気を予防する効果があります。

よく噛んでゆっくり食べることで、脳で神経ヒスタミンがつくられ、満腹中枢や交感神経を刺激して、食べ過ぎを防止して、内臓脂肪を減らします。

★肥満を予防します

よく噛んでゆっくり食べることで、脳で神経ヒスタミンがつくられ、満腹中枢や交感神経を刺激して、食べ過ぎを防止して、内臓脂肪を減らします。

★脳を活性化します

よく噛むと脳細胞を刺激して、脳の血流がよくなります。脳が活性化されることで記憶力や集中力がアップし、老化防止にもつながります。

■『よく噛む』習慣を身につけよう

★噛む回数を増やすコツ

- ・ひと口毎に箸をおきましょう。
- ・一口30回噛みましょう。
- ・満腹中枢を刺激するよう、20分かけて食べる。
- ・食べ物をすぐに飲み物などで流し込まない。

★噛ませる料理のコツ

- ・食物繊維の多い食材を使う。
- ・大きめに切って、よく噛むようにする。
- ・ゆすぎないよう加熱時間を短めにする。
- ・味付けは薄めにして、噛んで味を楽しむ。



