

防災週間(8月30日～9月5日)

いつ身に降りかかるか予想ができない「災害」。地震だけでなく、台風や集中豪雨・ゲリラ豪雨などによる、土砂崩れ、河川の氾濫など近年多発しています。災害が起きた時、まずは何よりも大切なのは、慌てずに身を守ること。そして、日頃から「もしも」に備えて、対策を見直しておくことが重要です。防災の日・防災週間を機にチェックしておくべき防災に関する事項を紹介します。



1. 【備えは万全?】台風への備え
2. 地震が起きたらまず、身を守る
3. 突然の停電に慌てないために常備する明かり
4. 【火事発生】万が一の時のための正しい対処法
5. 【注目の備蓄法】食べながら備える「ローリングストック」
6. 外出先での災害に、助かる【携帯用防災グッズ】
7. 災害時に活躍、ポリ袋と湯煎で作る簡単レシピ
8. 防災情報をチェック「ハザードマップ」
9. 子連れの避難での荷物チェックリスト
10. 家族を守るために【ポリ袋】でできる防災ワザ(調理やトイレ、防水・防寒、バケツ代わりにも)

STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン

(8月1日～9月30日)

例年 8 月は、熱中症の発生件数が最多となっていることから対策に万全を期することが重要です。記録的な暑さを



踏まえ、WBGT 値に応じた作業の中断等を徹底することや、異常を認めたときは、躊躇なく救急隊を要請することなど、状況に応じた熱中症予防対応の実施について取り組みをお願いいたします。

夏の感染症(夏風邪)について

夏風邪が「だるい」と感じる理由として高温多湿で体力を消耗し、屋外と冷房の効いた室内との温度差により自律神経が疲弊して、これに加えて、熱帯夜での睡眠不足や睡眠の質の低下、発汗による塩分喪失で脱水傾向、食欲不振が重なり抵抗力が失いやすい状態になります。夏風邪対策としては、冷房は「涼しすぎない」に設定、41℃を超えない温度の湯船に浸かる、栄養バランス(タウリン、ビタミンC・D、亜鉛、ビタミンB群、乳酸菌・発酵食品等の栄養素)を取り入れ、生活習慣を見直すことで健康的にこの夏を乗り切りましょう。

【お知らせ】

弊社ホームページ(<http://i-c-t.co.jp>)をリニューアルしました。従業員専用ページから、パスワード「1763」で「社報」・「連絡事項」がパソコン・スマホでも見られます。7/1～9/30の間、本社管理業務は、8:00～17:00となります。

「スマホと健康被害」の新常識 その2

目:世界で近視人口が急増中!

「スマホ失明」のリスクを回避するには

「目がやけに疲れる」「目の調子がおかしい」利用はさまざまですが、スマホの見過ぎで「急性内斜視」になるケースも起きています。近くでものを見ると目が内側に寄る状態になり、長時間続けると寄り目が固定化してピントが合わなくなってしまうのです。目を休めたり手術をすることで改善に向かいますが、完全に目の状態が元に戻ることはありません。手術後も、ものが二重に見える状態で、日常生活に困難をきたすのであれば、それはいわば「機能的失明」と言えます。若い層に目立ちますが、ある中高年の方は体調が悪く、ベッドに横になって、自分は何の病気なのかスマホで調べ続け、それから1週間後、気が付くとピントが合わなくなって病院に駆け込んで行った事例があります。



横になった状態でものを見続けると、眼位が正常の位置からずれていくので注意が必要です。

横になってものを見ると眼位が通常からずれるので、その負担のかかった状態でスマホを見続けることは目によくありません。さらに普段かけている眼鏡をはずして顔を近づけると、目はどんどん内側に寄っていくので注意が必要です。

世界的に近視の人口が急激に増えています。世界の近視人口は30%を超えており、50年には世界人口のほぼ半数が近視になるだろうと予測しています。スマホなどの画面が



小さいデジタル機器でリスクが高まる可能性あるといえます。昨今、メディアで「スマホ老眼」という言葉を散見するようになりました。これはスマホの使い過ぎで高齢者の老眼が進行するという意味ではありません。スマホを見続けると水晶体が常に分厚くなり、老眼同様にピント調整がうまくいなくなる症状です。一時的なもので、スマホの使用を抑えれば大体は治ります。将来的な失明リスクを減らすためには、近業時間を減らすことで、具体的には、読書やスマホを見る時間をできるだけ少なくすることです。もう一つ心がけてほしい対策は、週14時間以上の戸外活動です。1日に換算すると2時間。毎日するのが難しければ、休日にまとめて戸外活動をするという形でも構いません。デジタルデバイスを見るときはなるべく明るいところでものを見るように心がけましょう。

デジタルデバイスの普及・使用により世界中で近視の進行は加速し、かつ発症も低年齢化しています。その先に待ち受ける失明の恐怖から逃れるためにも、私たちは今すぐ近視に対する認識を改め、近視抑制のためにできることを始めなければなりません。