

◆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆◆

岩手産業保健推進センター メールマガジン 第51号 ●2013/1/20

◆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆◆

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。
あっという間にお正月休みも終わり、すっかりおとそ気分もおさまってまたいつものように忙しい毎日だと思います。

美味しい御馳走をタップリ食べて、お腹周りが気になっていませんか？

今年こそは、運動を継続し、脱メタボ… 脱生活習慣病…

本年も「心と体の健康」を心がけ、無事故・無災害を目指しましょう！

寒さ厳しい日が続いておりますので、お風呂で体を十分温め、風邪予防を！

岩手産業保健推進センター / メンタルヘルス対策支援センター

◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇ ◆ 《 コ ラ ム 》 ◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇

「安全で健康な登山のために」 産業保健相談員 中屋重直

登山は健康に良くない。登山道は歩きにくく転倒・転落が危ない、かつ道迷いも珍しくないのに、交番はないしタクシーも救急車も来ない。

山には水道・電気、食堂や売店はない、病院・薬局もない。

雨風や雷にあったり、寒さに凍えるときはどうする、炎天下の熱中症は防げるのか？あらゆる対策の装備を用意したとして、いったい誰が背負うのか。

身体に自信があるとおっしゃる方でも、山に入れば猛獣・毒へび・有害昆虫がいる。ウルシかぶれには勝てないだろう。平地歩きは得意でも、山の場合は1kmほどの道のりを1時間も費やす時がある。

登山のエネルギー消費は身体活動として厳しすぎる。

毎日10分程度の上り坂なら適当なのだが、登山は5時間も6時間も行動するからである。しかも息が上がったとあって、途中で腰を降ろしてしまったら、いつまでも登頂はおぼつかない。

私が好んで登る里山では、林道を歩くことが多い。

集材の大型トラックが通れるほどの作業道であるけれども、傾斜がきつくなれば、ブルドーザーが強引に削り取った道に変わる。

重機も進入できない尾根筋などは「そま道」と称するほとんどヤブに近い踏み跡を使っている。それが作業用であることは、森林管理署の班区域境界を示す番号の付いた杭

を見出せるのでわかる。

また、送電線の鉄塔には必ず電力会社が管理のための巡視路が作られてあるのを知っておくとよい。

ただし、非常に狭く急峻で滑り落ちる危険の高いルートであることがまれでない。

それと、当然ながら山頂まではつながっていないし、そこへの近道とも限らないから注意する。

膝が痛い、腰痛・高血圧や心臓病、そんな人までがわざわざ山に登るなど、無謀きわまりない。

装備も訓練も学習も十分に準備しなければ、安全健康な登山はありえない。

★このメールは、配信専用アドレスからお送りしておりますので、このまま返信しても受付けできませんのでご注意願います。

★メールマガジンの配信申込みは、当センタートップページからどうぞ。
 >>> <http://www.sanpo03.jp/>

★メールアドレスの変更、配信停止などにつきましては、
<http://www.sanpo03.jp/mailform/example.html> 「お問合せメールフォーム」
のご用件欄にご希望事項を記載の上、お送り下さい。

★ご意見、ご要望、お問合せ等につきましても、「お問合せメールフォーム」にてお願いいたします。

独立行政法人労働者健康福祉機構 岩手産業保健推進センター

020-0045 岩手県盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1 マリオス14階
電話 019-621-5366 / FAX 019-621-5367
ホームページ <http://www.sanpo03.jp/> E-mail iwate@sanpo03.jp