

# 東芝テックOB会だより

第19号 2010年7月15日

## 第16回OB会総会開催日のお知らせ！

OB会員の皆様には益々ご健勝にてお過ごしのことと存じます。

さて、下記のとおり開催の日程が決まりましたのでご案内致します。

どうぞ久し振りに仲間との再会を楽しみに会員皆様の御出席を期待しております。

1. 開催日 平成22年10月29日（金）

2. 場所 日本工業倶楽部

※詳細は別途ご連絡致します。



## 会員の広場

### 私の近況 & 雑感

～橋村哲夫さん～

月日のたつのは早いもので、退社してからもう6年になります。

私の生活パターンは、至ってシンプルで、以下の3つになります。

① ボケ防止も含めて、サークルETM (English Through Movie) に参加して映画を題材にヒアリング、和訳などの勉強会で悪戦苦闘しています。これまで学んできた英語との余りの違いに戸惑いながら、元気な海外経験の豊富なおばさん達に圧倒されながらも頑張っています。

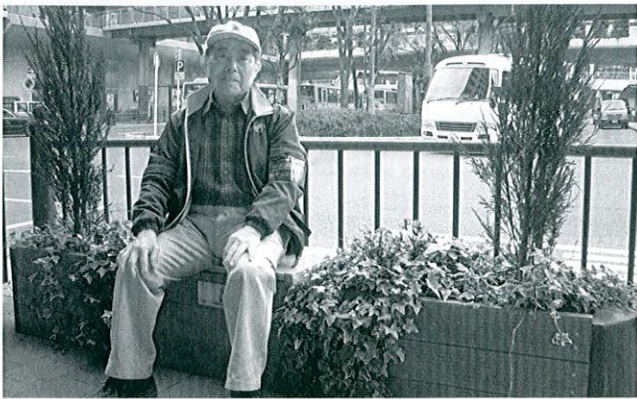
② 体力維持・増進を目指して、冬は主にスキー、その他はウォーキング、相変わらずの下手なゴルフなどに精を出しています。

学生時代の仲間、会社関連の仲間を中心に、情報交換も兼ねて、或いは、時の話題を中心に議論などして楽しんでいます。

③ 少しは社会に貢献しなくては？（体を動かすことにより健康増進になる？）ということで、「江の島みちルネッサンス」というグループに参加してボランティア活動をしています。街中緑化活動のため藤沢駅周辺で植栽を備えたベンチを設置したり、景観向上を目的に違反広告物の移動・撤去などを行政とともにこなしています。毎週の活動としては、清掃、植栽の水やりなどです。

今年3月に学生時代の仲間と集まって飲み会をした時に、トヨタの車の問題が話題になり、議論百出しました。その関連で自分なりに過去を振り返って感じたトピックスを記述してみたいと思います。

近頃、車は、エコカーが話題になっています。電気自動車の時代はいつ来るか？バッテリーの充電時間、寿命、走行距離、コストそれに、ガソリンスタンドに代わるバッテリースタンド？が果たし



(ボランティア活動の一環で、藤沢駅の南口に設置したベンチ)

て商売として成り立つか?など課題は多いようです。

一方、最近話題になっているLED電球を例にとると、私の現役時代に、まだ十余年くらい前のことですが照明の技術者の何人かに、これからは白熱電球に代わってLED照明の時代になるのでは?と尋ねて見ましたが、否定的な意見でした。個人的には照明の技術を熟知していたわけではなかったのですが、話はそのまま進展せず終わりましたが、昨今は新規参入も含めてLED電球が脚光を浴びています。技術の進歩の速さを改めて痛感します。意外に電気自動車の時代も早いのでは?と一人勝手に感じています。

しかしながら、最近の自動車の電子化のスピードは、少し急ぎすぎではないでしょうか?高級車

に至っては、コンピューターが100個程度搭載され、制御するプログラムの量は多いもので一千万行規模と言われ、「走るコンピューター」ともいわれているそうです。トヨタのプリウスを例にとると走行時にエンジンとモータの使い分けを瞬時に最適制御しているようで、開発に携わっている技術陣の苦労は、競争とはいえ、苛酷なまでに大変なことと推察されます。理論的な面もさることながら、品質面の確保は気の遠くなるような困難さがあると思われます。

一般的に電気製品は、使用場所、使用環境に恵まれていると思われませんが、自動車は温湿度差、振動、外気(各種ガス、ホコリ等)に加えて、国別の事情の違いなど条件があまりにも多様です。日本のような車検制度のない国もあり、プリウスの問題のような場合に、製品の正当性を証明するのにメーカーは大変苦勞されているようです。現役時代に諸先輩から、“われわれの時代はまだよかった。君たちの時代は大変だ。頑張ってくれ”とよく言われました。

私も今の現役の皆さんに同じことを言ってあげたいのですが、これは、いつの時代もこうなのか?と時々、自問自答しています。リタイアの身としては、ひたすら「ゆっくり急げ!」をモットーに毎日を過ごしています。

## 近況報告 平々凡々 ~土門 進さん~

OB会誌への寄稿を依頼され、さて何を皆様へご報告しようかと悩みましたが、結果的には現在の平々凡々とした日々の報告をさせて頂く事とします。

会社時代はその時々で色んな環境と遭遇、結果的には何とか半期、又次の半期と過ごしていたような状況でしたが、思い起こせば本当に光陰矢の如しで、あっという間に定年を迎えたと言うのが実感でした。退職後3年と成りますが何故かこの3年間も急ぐ必要は全く無い筈なのに、これ又あっという間に過ぎ去ろうとしております、少子高齢化のバランスを取る為に誰かが私共に先を急がせているんでしょうかね。

現役の頃から続けている趣味の園芸、盆栽です

が時間が出来たんでさて本腰、と思ったんですが改めて植物本来の持つ、好みの環境、夫々の性格、主張等々その奥深さに養育の難しさを痛感しております。一年を通して何かしらの品類が庭、室内、盆栽を問わずその花、樹形を見せてくれる事を目標としてた筈なんです、いつの間にか歯抜け月が出来てしまい現在は年の三分の一位の月が寂しくなっております。成長していく孫達と比較する訳では無いが、彼らは口こそ開かないが、彼らの本質を理解して上げれば答えは孫よりは正確にキチンと出してくれます。夫々が樹齢を重ねて行くには相い方の私との時間が勝負と成りますが、少しでも早い時期に、この歯抜け月を埋めてまいりたいと勉強している昨今です。

話題を変えて体調管理に関してですが、これもサラリーマン時代とその後の生活環境の違いに当初は体が困惑、現在の環境に順応するのに結構な時間を必要としました、漸く、ほぼ年齢並みには戻ったかなと思っております。言葉では理解をしていた筈の適度な運動、腹八分目、休肝日（禁煙は実行済み）等々健康維持の大切さを改めて認識してる次第です。これからの生活が少しでもエンジョイ出来ればと精々体を動かし、頭も偶には使う事を念頭に日々を過ごして参りたいと思っております。

会員の皆様も健康維持には夫々工夫をされて過

ごされてると思いますが又お元気なお姿を拝見するのを楽しみにしております。



(サツキ盆栽展を見学に行った時の写真)

## 近況報告

～島村秀弘さん～

OB会会員の皆様お元気でお過ごしのことと思います。

今年の1月16日、杉之内OB会会長よりじきじきにOB会だよりへの寄稿依頼のお手紙をいただきました。

筆不精の私にとりまして大変なプレッシャーで、出不精で高尚な趣味や道楽もなくテーマに困り結局近況報告と相成りました。近況報告をする前に私の会社経歴を紹介させていただきます。

入社は昭和44年4月です。配属は大仁工場総務部経理課でした。総務部長は池西憲一さん、経理課長は青木和彦さんでした。その後、特需営業、流通事業本部、流通システム事業部、企画業務本部、総務部、ティー・ティービジネスサービス(株)と平成7年1月末まで38年の長きにわたりお世話になりました。

さて近況報告ですが、退職後は悠悠自適と行きたいところでしたが、小遣い稼ぎにこの3月末までの3年間仕事をしていました。そんなことでこの2ヶ月はのんびりしております。

私の楽しみは週3回のテニスです。ラケットを手にしたのは中学生のときでした。本格的に始めたのは会社のテニスコートを利用した社内のテニス愛好者の集まりで、当時経理部の内山さん主催の「内山杯」に誘われ参加してからでした。それから十数年経ちますがその間もテニスは続けていました。今は週3回(月・土・日)やっております。

月曜日は近所のテニススクールに通いレッスンを受けています。

土曜日は気の合う5組の夫婦でチームを作り(チーム・ジョナサン)ゲームを楽しんでいます。試合では夫婦でのペアは避けましょう。負ければ旦那のせいにされ、勝てばかみさんの手柄となり、いつも夫婦喧嘩です。せっかくの楽しいテニスが台無しです。日曜日は平均年齢が64歳で最高齢が74歳の方を含めた八名で(シニアテニスクラブ)テニスをしています。この仲間内山OBもいらっしやいました。

チーム・ジョナサンは、春が伊豆、夏は山中湖で合宿を行っています。時にはテニスコーチを招き技術の向上を目指しています。新年会や忘年会もみんなの楽しみで、飲めや歌えの大騒ぎでストレス解消になっています。メンバー全員の夢はテニス4大トーナメントを観戦しに行くことです。それぞれが旅費の積み立てを行い準備しています。1月の全豪オープン(メルボルン)、5月末からの全仏オープン(パリローランギャロス)、6月末からの全英オープン(ロンドンウィンブルドン)、9月の全米オープン(ニューヨーク)と、どこから行こうか迷っていますが、私はウィンブルドンの全英オープンにまずは行きたいと思っています。

日曜日のシニアテニスクラブで大変悲しい出来事がありました。クラブの中心メンバーでありま



(プロテニスプレーヤー福井烈さん(右)と)

した内山OBが2月2日にお亡くなりになったのです。テニスコートでの笑顔と強烈な高速サービスでメンバー全員から愛され、恐れられていました。奥様も同伴で仲良くプレーされていました。メンバー全員内山さんの意思を継いでテニスを続けて行きたいと思っています。謹んで内山さんのご冥福をお祈りいたします。

私も今年65歳になりました。何歳までテニスが出来のかわかりませんが、健康に注意し生涯現役プレーヤーとしてテニスを楽しんでいくつもりです。

## 然々なるままに . . . . ~島山泰次さん~

年齢を重ねると、人は、昔のこと、若かりし頃のこと思い出をさせる。私もその一人である。私の会社人生を、一言で表せば

『向うところ、敵無し』であった。

王選手がホームランの世界記録を樹立した頃を、自伝で、“バッタ、バッタとやっつける”様子を、こう表現している。

しかし、私のそれとは180度、趣を異にする。

38年間の会社生活で、私は、ほぼ一貫して製品開発に携わらせていただいた。そして、沢山の先輩、上司、同僚の皆様との出会いがありました。営業、経理、製造、サービス・・・等々の多くの部門の人のお世話になりました。

思えば、厳しい局面、辛い立場、・・・製造開発、事業推進に際して、数え切れないほど何度も、こういう苦しい場面に直面してきました。

しかし、その場面が、苦しければ苦しいほど、厳しければ厳しいほど、強力な応援、支援を、必ず、常に、多くの皆様から、頂いてきました。

『向うところ敵無し』

『全ての人が、私の味方』なのです。

ご支援をいただいた、沢山の皆様のお顔とお名前が次々と脳裏に浮かびます。

その中で、思い浮かべる度に目頭が熱くなる思い出、お二人がおられます。

当時、テックの松井技師長と藤平部長です。私

は、その頃、東芝で複写機の開発責任者をしておりました。アナログからデジタルでの技術の大転換期で、技術者は昼夜を厭わず、開発に取り組んでおりましたが、大幅な遅れを余儀なくされ、複写機事業最大のピンチを迎えておりました。

デジタル化に伴い必要なFAX機能の開発は当部門としては初めてで、大苦戦をしておりました。その時、強力なご支援をいただいたのが、このお二人なのです。間違いなく、お二人は、多くの開発案件を抱え、技術者のやりくりを頭を悩ませておられたと思います。そして、営々と築き上げてきた技術財産です。その時の心情たるや想像に難しくありません。

しかし、お二人は、微塵もそんなご様子を見せず、長年の知恵と汗と涙の結晶である技術蓄積を単に開示するだけでなく、人的支援までしていただきました。

大きなお二人のお気持ちに支えられて、開発陣の頑張りもあり、商品化に漕ぎつけ、最大のピンチを脱することができました。

私の会社人生は、このように、沢山の皆様の『力』『知恵』そして『励まし』を頂き、その時々載った役割りを、果たすことができました、感謝！！感謝！！です。

これからは、次代を担う、若い人、チャレンジャーの理解者、応援団になりたいと強く、思うこの頃です。

「OB会だより」に寄稿を依頼され、無芸大食の小生にとってはテーマを何にするか、いささか難題と思いつつもお受けすることにした。趣味は色々有れどもどれも極めるに至らず、中途半端で皆様にお話しする内容もなく、結局は近況報告としてリタイア生活の一部を記す事にした。

東芝・東芝テック合わせて44年間のサラリーマン生活を'07/6に終えてリタイア生活に入り、3年が経過しました。現役時代と違って平々凡々と気楽にマイペースで第二の人生を送っています。

小生はこれも又、至福と思っています。しかし、家内には現役時代との生活態度の格差が余りにも大きいと呆れられ、本当の性根は怠け者だと云われる始末である。リタイア生活で心掛け様と思っている事は以下の二つである。

- ① 健康づくりに努力する。
- ② 第二の人生はマイペースで気楽に欲を出さない。

リタイア生活がスタートした頃は現役時代に比べ、生活のリズムが大きく変化する事、又、運動量の減少で体調を壊すのではとの心配からスイミングと水中ウォーキングをすることにし、これに

熱中した。開始後、1年弱で7～8kgの減量に成功、体型も相当スリム化、歩行も身軽に感じる様になりました。しかし、一年、経過した頃から塩素アレルギー（鼻づまり・鼻水）になり、水泳が出来なくなり、休止しています。運動量の減少の影響は半年で元の体型に戻ってしまいました。

現在の運動はゴルフ中心で3回/月プレイと2～3回/週の練習で減量、出来る運動量に達していない。カロリーの収支バランスを取る為に食事量のコントロールをするのが普通であるがこれは中々、出来ないでいる。現時点、健康づくりは努力不足そのものである。最近、階段の上り下りで膝の関節の違和感が大きくなってきており、減量の必要性を感じている。ポツポツ、水泳を復活しようと思いつつも塩素アレルギーの不安有り、まだ、行動を起こしていない。健康づくりをしながらマイペースで気楽に欲を出さないを基本のリタイア生活にも課題は尽きないものだと思うこの頃です。

最後になりましたが東芝テック、東芝テックOB会の益々の発展と会員の皆様方のご健勝をお祈り致します。

## 東芝テックニュース

### 【お知らせ】インフォーマーシャル放映について（BS日テレ巨人戦）

創立60周年記念行事の一環として制作したインフォーマーシャル（BS-TBS「榊原・鳶のグローバルナビ」で放映中）が、BS日テレの巨人戦でも放送されています。

巨人戦はBS番組においては非常に人気の高い番組ですので、東芝テックの総合力、ソリューション提供力をより多くの視聴者にアピールできることが期待されます。

皆さまも是非ご覧下さい。

#### 【放映番組・放映時間等】

- 番組：BS日テレ 巨人戦
- 放映時間：ナイター 18:00-20:54（最大60分の延長）  
デーゲーム 14:00-16:54（最大30分の延長）

■ 放映期間：4月～9月

「東芝テックWebサイト CM紹介ページ」⇒ <http://www.toshibatec.co.jp/cm/>

# 支部ニュース

## 三島・函南支部総会開催される “あなたも参加してみませんか”

支部制導入から三年目を迎えた『三島、函南支部OB会総会』が5月19日東芝テック静岡事業所（三島）にて開催されました。

今回の総会は、函南の会員のみなさんと三島支部が統合した会でした。そこで記念行事と致しまして、総会前にグラウンドゴルフを計画しましたが、生憎の天候不順により実施はできませんでした。参加予定のみなさんは、是非もう一度企画し実施してもらいたいと多くの意見がありました。そこで近々に開催することを約束しました。

総会はPM 3:45より榊原幹事の司会で始まりました。挨拶に立った藤田支部長は、総会及び各行事の参加率を高めていただくよう力を貸してもらいたい旨報告、その方策として、  
◆幹事のみなさんは、面白く・ためになる企画、かつ質の向上を図ってもらいたい。

- ◆参加されたみなさんには
- ①情報、アイデア、アドバイスなどの提供
  - ②未加入会員へのアプローチ及び会員獲得
  - ③総会、各行事への声掛け運動



『さあ、総会の始まり』

幹事と会員が一体となって力を合わせて行動すれば、必ずや参加率の向上に繋がる。当面の目標として、総会40～45%、その他の行事20～25%になるようお願い致しました。杉之内OB会会長よりご祝辞をいただいた後、大熊幹事より議題である『前年の活動報告』『会計報告』『今年度の活動計画』が提案され、質疑後、会員の拍手をもって承認されました。



『OHPによる支部活動の説明』

懇親会は、栗本会員の挨拶、土屋会員の乾杯で宴が始まりました。参加した50名は現在の心境、過ぎ去った思い出に花を咲かせ、予定時間を上回るなど多に語り、多に食べ、多に飲み、会員一人ひとりが満足した様子があちこちで見られ、『次回は楽しみだ』『元気でまた会おう』など再会を約した盛況の懇親会でした。



『開会に先立って栗本会員代表挨拶』



『思い出に花咲く懇親風景』

## グラウンドゴルフ

～三島、函南支部統合記念行事～

日 時：平成22年8月10日（火）PM2:00～4:30

場 所：二日町グラウンド（伊豆箱根鉄道三島二日町駅前元県立三島南高跡地）

持ち物：タオル、着替え、帽子、運動靴、飲物(支部で支給します)

参加費：無料

- ◆初心者大歓迎、道具は当方で準備します
- ◆賞品多数あり
- ◆損害保険料代は加入（費用は支部負担）

## 親睦飲み会

（グラウンドゴルフ終了後）

日 時：平成22年8月10日（火）PM5:00～7:00

場 所：東芝テック三島事業所グラウンド

参加費：1,000円（飲物・つまみ）

- ◆いずれも小雨決行
- ◆どちらか一方の参加でも構いません。
- ◆お問い合わせ、希望の方は7月31日までに三島・函南支部幹事までお願いします。

## 第2回駿東支部総会が開催されました 5月25日静岡事業所（三島）に於いて

### 新会員、初参加者も加わり・・・

駿東支部を設立してから一年が経過しました。昨年の総会で久しぶりの再会を果たした会員同士が町で顔を合わせるとつい昔の思い出話や仲間の消息に会話が弾みますとの声。ああやっぱり仲間がいいなどの感想が多く聞かれました。今年の総会出席者は20名、新会員や初参加の方が5名出席され一層話題が広がり賑やかな会になりました。

総会は5月25日午後2時から静岡事業所（三島）第一研修室において勝又幹事の司会で始まり、杉之内OB会長が来賓としてご挨拶され、OB会にはもっと多くの方が参加されるような会に行きたいと決意が述べられ、支部の皆さんが地域で一生懸命やられている活動や幅広い趣味の活動また珍しい所楽しかった旅行の話などは是非OB会会報にも紹介して欲しいと要望が話されました。

東支部長からは平成21年度の経過報告、大嶋幹事から会計報告、及び新年度の活動計画が支部長から提案され参加者全員の賛同で承認されました。



### 会社より静岡事業所概況説明を受ける

総会の中では、会社から秋山総務室長様をご出席され静岡事業所の概況についてご説明がありました。大

変厳しい中にも業績向上のご努力や国内トップシェアのレジPOSの状況、MFPの市場動向、さらにはなかなか読むことも難しそうなグローバル組織名称などをお聞きして無事総会を終了しました。

## 本年度活動として湧水・せせらぎウオーキング他を計画

平成22年度の支部活動計画としては静岡事業所（大仁）の工場見学会や三島駅から柿田川湧水公園までのせせらぎウオーキング（10月30日予定）等が計画されております。支部会員にはその都度事前連絡いたしますが、駿東支部以外の方の参加も歓迎です。ご希望がありましたらOB会本部事務局又は駿東支部長までご連絡いただけたらと思っております。

## 懇親会は一層賑やかに



総会後の懇親会は大変和やかに楽しい会になりました。懇親会の名司会者、石井幹事の進めるままに初参加の方々の近況報告はまた格別楽しいものでした。あと3年、70歳までは元気で仕事を続けたいと力強く語る会員、同級生の口車に乗せられて議員になってしまった方、ネパールのトレッキングは何とも言えない素晴らしい経験と語る元気者、Taspoのカードをかざしこの印字は我社のインクヘッドが使われているとの説明者、伝統ある沼津垣の技法を習得した方、早期退職

して自分の会社を立ち上げ何とか軌道に乗せられたとのお話など、またパークゴルフをやりましようよとか、どこの病院がいいかねとか健康や趣味の話にも花が咲き税金の話なども飛び出し予定の時間はあっという間に過ぎ去りなごりを惜しみつつお開きとなりました。

この懇親会の飲み物や料理の準備についてはTTBの小林所長様、会場設営や後片付けの際には静岡事業所総務の皆様方に大変お世話になりました。有り難く感謝いたします。これからもっと駿東支部OB会が気さくで誰でも参加しやすい、そして楽しい交流の場になるよう幹事一同努めたいと思っております。



(記) 駿東支部長 東



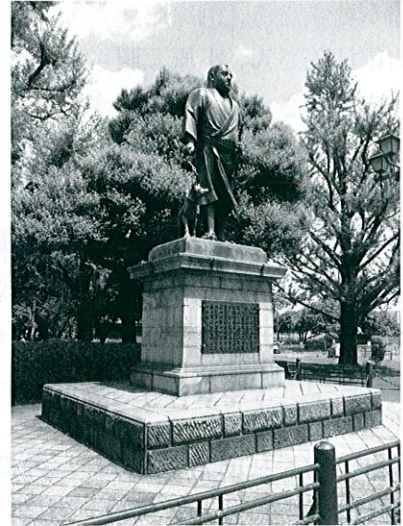
## 《第15回 OB リレー首都圏ファミリーウォーキング》

東芝テックOB会・テック電子OB会・テックエンジニアリングOB会 共催  
旧江戸東京散歩・第三弾

### 《上野寛永寺・歴史ウォーキング》

・・・幕末最後の戦いの痕跡をたずねる歴史ウォーキング・・・

1. 開催日時：平成22年10月1日(金) 11:00～15:30  
(当日6:55AM NHK気象情報の降水確率50%以上の場合は平成22年10月5日(火)に順延します)
2. 集合場所：JR上野駅・不忍改札口(しのばず改札口)
3. 集合時間：10:30AM受付開始 / 11:00AM出発～
4. 参加対象：各共催OB及びその家族、知り合い友人をお誘い下さい。
5. 参加費：一人300円 家族単位500円
6. 申込先・方法：下記のいずれかにE-mail 又はFAXにて住所・氏名・フリガナ・TEL・最終所属を記載して下さい。  
申込締切は9月24日



塚原 仁	TEL/FAX	042-364-8397	E-mail ICK59860@nifty.com
吉田昭太郎	TEL: FAX:	0463-58-8610 0463-26-3075	E-mail shotaro.yoshida@nifty.com
TE OB会	TEL: FAX:	03-5245-9001 03-5245-3494	E-mail TE_OBkai@toshibatec.co.jp
鎌田 芳郎	TEL/FAX	03-3771-0057	E-mail kamayosi@zj8.so-net.ne.jp

7. 今回の案内人： 鎌田芳郎 (東芝テックOB会員)
8. 予定コース：

JR上野駅(11:00出発)～西郷隆盛像～彰義隊墓所～清水観音堂～上野大仏跡～お化け燈籠(日本三大巨大燈籠)～上野東照宮(旧寛永寺五重の塔)～上野公園噴水(寛永寺中堂跡)～(12:00昼食・一時間休憩)～因州(鳥取)池田屋敷黒門～輪王寺(寛永寺旧本坊表門)～巖有院殿霊門～天障院篤姫墓所(徳川総家墓所)～寛永寺根本中堂～浄名院(8万4千体の石地藏)～旧吉田屋酒店(江戸時代の商家)～徳川慶喜公の墓(谷中霊園・徳川御三卿墓所)～勝伯爵家の墓所～天王寺(谷中大仏)～JR日暮里駅(15:30解散)

・・・全コース約8 Km・・・12,000歩

9. その他・持参品： お弁当、健康保険証・雨具・など  
(解散後、希望者は日暮里駅近くで打ち上げ会を予定しております)  
《次回予告》旧江戸東京散歩・第四弾・平成23年4月1日(金)開催予定  
《学問の神様・湯島聖堂・湯島天神・神田明神から上野不忍池をめぐる桜ウォーク》

## 事務局より

### 《会員の状況》(H22/4—H22/7)

#### ☆新会員

鈴木 孝さん、渭原昭彦さん、木内孝重さん、窪田敏裕さん、武尾進一さん、土屋 豊さん、市川彰信さん、前田清美さん、小原 昭さん、菊地孝次さん、山崎 孝さん、鶴岡英雄さん、山形孔一さん、間 一郎さん、武山義郎さん、河田唯一さん

#### ☆逝去会員

中村日出男さん (H22/1)、足立金寿さん (H22/3)、市川朝男さん (H22/3)、渡辺三郎さん (H22/3)、服部義郎さん (H22/3)、今村和寛さん (H22/4)、早瀬川春治さん (H22/4)、平瀬 勇さん (H22/5)

《お知らせ》 今回の『起業家紹介』はお休みとさせていただきます。

### 《お願い!》『OB会だより』への投稿について

ご承知のとおり、会員相互の絆を結ぶ会報として、OB会だよりを年3回発行しております。会員の皆様に1人でも多く積極的に投稿をお願い致します。

#### ① 会員の広場

【テーマ】私の近況報告等基本は自由です【字数】400字～800字程度(長文でも可)

#### ② 私の作品

絵、陶芸、写真(登山、旅行のスナップ写真を含む)等、会員皆さんの作品を写真に撮り簡単なコメントを付けて送って下さい。又短歌、俳句等も大歓迎です。

#### ③ 原稿送付先(郵送もしくはメール)

〒141-8664 品川区東五反田2-17-2 (オーバルコート大崎マークイースト8F)

東芝テック株式会社 総務部 業務・安全担当 藤岡宛

e-mail: Reiko\_Fujioka@toshibatec.co.jp Tel: 03-6422-7001

### 《健康情報》

#### 夏の落とし穴、熱中症に注意!

梅雨が明けて、本格的な夏に移行するこの時期から気をつけたいのが「熱中症」。

どのような時に起こりやすいのか、また予防法をご紹介します。

「気温が高い、湿度が高い、日ざしが強い、風通しが悪い」などの環境条件があげられます。

屋外での激しい運動や作業中のほか、風通しの悪い体育館などでも発症しています。特にお年寄りには日ざしが強く風通しの悪い高温の室内で、クーラーをかけずに過ごし、気がついたら倒れていたというのが典型的なケースです。

熱中症は本人が悪環境下にいるという自覚もないまま、気がつかないうちに発症することがほとんどです。だからこそ予防に努めることが重要です。基本は、熱中症になりやすい気象条件(高温多湿)のときの外出時は、炎天下など、悪条件の環境を避けること。特に首の後ろに直射日光が当たらないよう、つばが全周についた帽子を着用したり、日傘を使いましょう。帽子の後ろに布をつけたり、首にタオルを巻くのもよいでしょう。屋内でも、すだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫をしてください。エアコンを上手に使うことも必要です。

もう一つ大事なのが、水分を補給することです。暑い日に戸外で作業や運動をして、たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで水分と塩分をこまめに補給しましょう。

さらに、定期的に休養をとるなどして、体調管理に努めることも大切です。冷房のきいた場所にいることが多く暑さに慣れていない人や、体調が悪い人、睡眠不足の人は熱中症になりやすい状態といえます。暑さに対する感覚が鈍っているお年寄りや、子どもも要注意です。若い人でも、体力を過信して、スポーツなどで頑張りすぎないようにしましょう。