



「より安全に より迅速に より高い品質の提供」

NO.122  
平成27年3月1日  
信光陸運株式会社

平成26年度スローガン 品質は小さな努力の積み重ね 顧客目線の品質管理

# 花粉症(原因と対処法)

## 花粉症が起こるメカニズム

- ①花粉が体内に入るとリンパ球がIgE抗体体を作り、肥満細胞に働きかける。
- ②肥満細胞がヒスタミンなどの化学物質を放出する。
- ③化学物質に体が反応し、花粉を追い出そうとくしゃみなどが生じる。

3月に入り花粉症の季節が到来しました。既に花粉症は日本の国民病とまで言われるほどまでになり、患者の低年齢化と増加傾向は依然と続いています。

花粉症については認知度が高まっていることから、原因や対処法についても、本やテレビ等で毎年取り上げられている話題であるため、知識は得ているものと思います。

しかし情報過多な現代、間違った認識で対処したり、自己判断で安易に薬に頼ったりと、長い目で見ると悪化させているケースも見受けられます。

左記図に示したように、花粉症のメカニズムからしっかり確認し、安全な対処法を見つけましょう。

花粉症だなどと思ったら、また既に花粉症であってもアレルゲンが分からない人、知っていても増えている場合もありますので、まずは専門医にかかりアレルゲンの特定から始めてください。

## 花粉症は完治できる？

最近では医療も進み、スギ花粉症の治療として「舌下免疫療法」なるものが注目されているそうです。これはスギ花粉を入れた薬を舌の下に投与することで、体をスギ花粉になれさせるといったものだそうです。

注射を利用しないことから、自宅でもできるといった点に関心が高まっているようですので、興味がありましたら専門医を訪ねてください。

花粉症は遺伝的要素含め体質が大きく関わっています。基本的に花粉に触れることで発症するもので、たとえ今症状が無くても、生活環境や体調の変化等で急に発症することが多いのも特徴の一つです。

従って生活習慣がキーポイントであり、体質改善を図ることが予防策として効果的です。お風呂はぬるめのお湯でゆっくり入ったり、ヨガや筋トレで体を鍛えたり、十分な睡眠をとることが効果的です。息を付けて生活しましょう。

また、右図に示したツボは花粉症に効くといわれています。効果は人により異なりますが一度試してみたいはいかがでしょうか。

## 花粉症を和らげるツボ

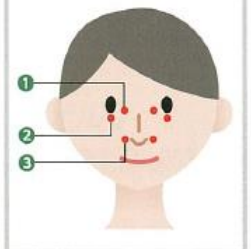
次のツボを、温かくした手の指でゆっくりと10秒程度押しましょう。

### 目に効くツボ

- ①晴明: 目頭のくぼみ
- ②承泣: 瞳孔の真下で、骨の線にあるくぼみ

### 鼻に効くツボ

- ③迎香: 鼻孔のすぐ外側で小鼻の横



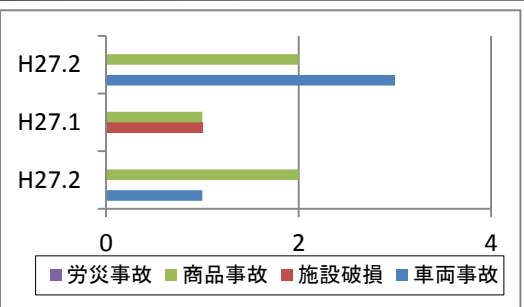
## 3月の安全重点目標

- \* 事故撲滅！  
車両・商品
- \* 車間距離の保持による事故防止
- \* 健康管理/花粉症対策

## 2月度品質結果

協力会社含む

	H27.2月	H27.1月	対前月比%	H26.2	対前年比%
車両事故	1	0	増加	3	33%
施設破損	0	1	減少	0	-
商品事故	2	1	200%	2	100%
労災事故	0	0	-	0	-
計	3	2	150%	5	60%





## 2月度ドライバーミーティング

### 【1月発生した事故の検証】

- ①商品事故・・・カゴ台車にて荷卸しの際、ホーム上にある転落防止用ストッパーにカゴ台車車輪が引っ掛かり、その反動で台車内上部に積まれていた貨物が落下し破損に至る。転落防止用ストッパーを認識していたにもかかわらず、無理にカゴ台車を引いたことによる、安全作業への意識低下が原因。
- ②施設破損・・・配送先に荷物を降ろす為、事務所横の壁側に車両を平行に駐車しようとバックさせたところ、前回納入時には設置されていなかった看板が、最近取り付けられたことに気づかず、車両左後部が看板へ接触し看板を破損。
- ③延着事故・・・長野県松本市内にて、雪によるスリップが原因で運行不能となり、レッカー依頼したものの、作業に時間を要し現場到着時間遅れとなる。

\* 上記内容につきましては、社内ミーティングにて対応策を検討し、全社員に注意事項を徹底させ、再発防止に取り組んでいます。

### 【確認事項】

- \* 定期健康診断について・・・再検査が必要な方の再検査受診確認など。
- \* インフルエンザ・風邪及びノロウイルス予防対策について・・・流行シーズンですので再度要注意。
- \* タイヤの管理について・・・冬→夏の交換及びローテーション。
- \* 車両整備について・・・整備依頼表についてお願い。
- \* 「Gマークラッピングトラックを探そう！」キャンペーンの実施について(全ト協/愛ト協)
  - ・応募期間 平成27年3月10日(火)迄
  - ・賞品クオカード(QUOカード)3,000円ほか



### 【TRY THE SAFETY 100日について】

2月6日よりスタート・・・ひとりひとりの無事故が個人の財産であり会社の財産です！！  
 参加者全員で100日間無事故・無違反をめざし頑張りましょう！！  
 (応募者70名)