



SHINKOニュース

NO.124
平成27年5月1日
信光陸運株式会社

「より安全に より迅速に より高い品質の提供」

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

健康便り 紫外線に注意

5月なのに、もう夏を感じさせる気温上昇となっており、日増しに日差しも強さをましています。自然と紫外線量も増えており、お肌の手入れも気を付けなくてはならない季節です。紫外線が一番強いのは7月及び8月ですが実際は5月より急激に高まり、通年では5月から9月の4ヶ月が要注意期間となっています。

近年紫外線に関する研究も進んでおり、紫外線が原因でいろいろな健康障害を引き起こすことがわかってきています。特に直接影響を受けるのは皮膚で、しみやしわの原因はもとより、皮膚細胞の遺伝子を傷付けて皮膚がんになったり、また全身の免疫力を弱めて白内障などの目への疾患にも影響を及ぼしていることがわかってきています。

慢性的な障害

(目)白内障

角膜を通り抜けた紫外線が水晶体で吸収され、水晶体が濁って視力障害を起こす。

(目)翼状片

眼球結膜(白目)が、翼状に角膜(黒目)に伸びてくる角膜の変形で、乱視や視力障害を起こす。

(皮膚)

しわ・しみ・良性腫瘍・前がん症・皮膚がん

長年紫外線を浴び続けると「光老化」なる変化がでて、しみ・しわのみならず癌の発生にもつながる。

※良性腫瘍(老人性いぼ)

※前がん症(日光角化症・悪性黒子)

日焼け対策

日焼けは皮膚が炎症を起こしている状態ですので、熱を下げて炎症を早く鎮めることが肝心です。

日焼け後のダメージ回復に大切なのは、発生した活性酸素を抑えることです。ビタミン類やミネラルなど抗酸化作用が高く、細胞の再生や成長を促すものを食べましょう。

紫外線に有効な栄養素と食品一例

ビタミンC・・・ブロッコリー・赤ピーマン・いちご・柑橘類など
ビタミンE・・・玄米・大豆・植物油・ゴマ・ナッツほか
βカロテン・・・にんじん・パセリ・小松菜・ほうれん草など
亜鉛・・・牡蠣・しじみ・海藻類・レバー・うなぎなど
セレン・・・かつお・マグロ等の魚介類・しらす干しほか

急性的な障害

(皮膚)日焼け

炎症(皮膚のやけど)で赤くなり、その後黒くなる。

(目)紫外線角膜炎(雪目)

角膜の表面に細かい傷がつき激しい痛みを感じる。スキーや雪山登山で起こりやすい。

(全身)免疫機能低下

細菌やウイルス、がん細胞を攻撃する力が弱まり病気を引き起こしやすくなる。

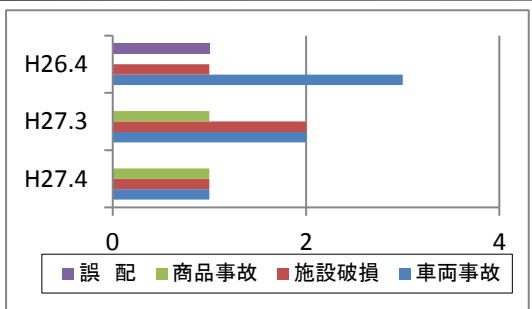
5月の安全重点目標

- * 事故撲滅！
車両・商品
- * 休憩時間の確保徹底
- * 春の交通安全運動

3月度品質結果

協力会社含む

	H27.4月	H27.3月	対前月比%	H26.4	対前年比%
車両事故	1	2	50%	3	33%
施設破損	1	2	50%	1	100%
商品事故	1	1	100%	0	増加
誤配	0	0	-	1	減少
計	3	5	60%	5	60%





4 月度ドライバーミーティング

【3月発生した事故の検証】

- ①商品事故・・・①荷卸し作業中、振動により二段積みしてあった液晶テレビが転倒し、ホーム上に置いてあったパレットに接触し破損。
- ②施設破損・・・①路上にてユニック作業で荷物の搬入を始めたところ、吊り上げた荷物の重みでアウトリガー右側のアスファルトが陥没。
- ②荷卸しにて近隣駐車スペースに駐車した際に、浄化槽があり樹脂製の蓋が車両の重みで破損。
- ③現場内で荷卸し場所移動のため後部あおりを開けたままバックで移動した際、あおりのキャッチ部が左後方にある太陽光パネルの支柱に接触し破損。
- ③車両事故・・・①ヒルトン名古屋に納品終了後、左に出ようと車両を出発させた所、左側に駐車していた乗用車の右側フェンダーと自社車両の左後部が接触。
- ②走行時左側に寄りすぎたために速度制限の道路標識に左ミラーが接触し破損、その衝撃にて助手席側のウィンドガラスが破損。

* 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】

- 1) 適切なデジタコ操作について・・・ボタンの押し忘れや間違い・・・不明・他作業など含む
- 2) 身だしなみの徹底・・・規律ある清潔感のある服装で、無精ひげ及び頭髪脱色など
- 3) 車両点検の実施について・・・日々各自で整理・整頓・清掃(洗車)及び備品管理
- 4) タイヤの管理について・・・早急な冬タイヤの交換。ローテーションを習慣づけること他
- 5) 輪留めの徹底・・・荷主・客先では徹底して実施する

【決定事項・その他】

平成27年度 年初式開催について

1. 日 時 : 平成27年6月21日(日)
 2. 時 間 : 午前9時00分より12時00分
 3. 会 場 : 北名古屋文化勤労会館
- ※会社の行事ですので全員参加。

【春の全国交通安全運動】

期 間:平成27年5月11日(土)から
平成27年5月20日(水)まで

基本テーマ

子どもと高齢者の交通事故防止・
飲酒運転根絶など



