

安全就業ニュース

公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会

★今月の事故 No.1★



草刈機での飛び石の事故が多発しています。必ず飛散防止ネットを使用して作業してください。

1. 事故の概要（就業中）

作業現場は、見通しの良い直線の舗装道路に面した高さ2.3m位の生垣。生垣の高さを揃える剪定作業をするため脚立を立て1.2m位の高さで作業をしていた。その作業中に何らかの原因で落下し頭部外傷。3人で就業し、会員同士間隔を取り作業をしていたが、会員の1人が音に気づき倒れている会員を発見。声をかけるも意識がなかったため、救急車を要請し病院に搬送されたが5日後に死亡。

2. 事故の原因

ヘルメットは被っていなかった。また、墜落制止用器具（安全帯）も使用していなかった。さらに、三脚脚立を開かず、立て掛けて使用したため安定性を欠いていた。

3. 事故発生後の再発防止策

【センター】

- ・理事会の開催 ①事故報告 ②今後の安全対策について
- ・安全就業対策委員会の開催 ①事故報告 ②今後の安全対策について
- ・事故後、緊急安全就業対策部会を開催し、事故の状況報告後に就業会員の安全就業対策、健康診断受診の徹底、安全強化月間の設定・チェックシートによる再発防止策、安全パトロールの強化、安全就業基準と安全保護具着用を全会員に周知徹底することを決定した。

【連合本部】

- ・県内各シルバー人材センターに事故に伴う緊急事務連絡で注意喚起を行った。
- ・事務局による事故状況確認を行い、事故発生 of 状況及び原因、就業場所の環境確認を実施し、今後の対応について助言した。
- ・県内3ヵ所で開催した安全就業講習会で事故状況を報告し、再度の安全対策と事故防止策を指導周知した。

4. 全シ協から

今月の事故は2件掲載いたします。

1つ目は繰り返されるヘルメットを被っていなかったこと、墜落制止用器具（安全帯）を装着していなかったこと、脚立が安全な状態ではなく起きてしまいました。

なんとといっても、注ヘルメットを被るのは、必須です。

また、注脚立・足場板を使用する場合は、墜落制止用器具（安全帯）も必須です。

墜落制止用器具（安全帯）の装着が難しい場合や地面同様の環境が確保できない場合は、請け負うことは、お断りください。また、ヘルメットを被らない場合は、就業させない強い対応をお考え下さい。

事故防止策で、例えば、作業の前後で安全作業チェックシートを活用して剪定就業会員にヘルメット、墜落制止用器具（安全帯）の有無、三脚脚立の固定状態などにチェックを入れ事務局に提出することなどを行い、会員さんに「自分の安全は自分で守る」という意識を徹底してもらうこと、また、職員や安全委員による抜き打ちパトロールを行い、ヘルメット、墜落制止用器具（安全帯）の装着など、チェック項目を決め会員さんに安全就業の意識を高めてもらうことが重要です。特にヘルメットを被ることを徹底してもらうため、センターとして今一度、安全、安心して就業できる環境について安全委員会などで話し合い、再発防止の徹底をお願いいたします。

★今月の事故 No.2★

1. 事故の概要（就業中）

4尺三脚の下から2段目か3段目に上り、チェーンソーを使い、首の高さくらいでカイズカイクキの枝落とし作業中にキックバックを起こし、刃が首の左側に当たったと考えられる。

班長が残滓積込の作業中、当人の声がしたため現場に駆け付けたところ、チェーンソーの刃が首に刺さった状態で当人が三脚の横に立っており、「チェーンソーが首に刺さった」と発言。大量に出血していたため、もう1名の会員にタオルで首を押さえさせ、地面に横たわるよう指示。

班長が救急要請、10分程で救急車が到着し、大学病院へ搬送。搬送時には意識があったが、救急車の中で心肺停止状態となり、死亡した。

2. 事故の原因

チェーンソーの使用は地上のみとし、水平な箇所以外での作業を禁止する安全・適正就業基準が守られていなかった。カイズカイクキの枝落としにチェーンソーを使用すべきではなかった。

3. 事故発生後の再発防止策

【センター 事故発生後の対応】

- ①剪定班職群班長・リーダー全員を招集し、緊急会議を開催
- ②剪定班就業会員全員を招集し、全体会議を開催
- ③総務・業務部会を開催
- ④安全・適正就業対策委員会を緊急開催
- ⑤安全・適正就業対策担当者会議を開催
- ⑥全剪定班職群班長・リーダー会議開催予定
- ⑦チェーンソー取扱講習臨時開催予定

【センター 再発防止策】

- ①全剪定班に対してチェーンソーの一時使用禁止口頭通知
- ②同、文書通知
- ③剪定安全適正就業基準の改定と遵守（取扱可能なチェーンソーや取扱上の禁止事項、キックバックなど）（検討中）
- ④臨時の安全・適正就業対策委員会における決定事項

- ・委員長が、チェーンソー取扱講習会の受講者の中から、チェーンソーを取り扱うことができる会員を指定する。
- ・「剪定安全・適正就業基準」の遵守について上記会員から確認書を徴する。
- ⑤チェーンソーの一時使用禁止解除通知。ただし④を満たす会員の使用に限る。
- ⑥安全パトロールにおける剪定就業会員への危機意識強化
- ⑦安全担当理事、監事、事務局安全担当による非定期的な（抜き打ち）安全パトロールの実施（検討中）
- ⑧安全ポスターの作成
- ⑨剪定班連絡会議における安全基準の確認と注意喚起（3月予定）
- ⑩剪定班就業会員を対象とした全区安全適正就業講習会におけるチェーンソー取扱の注意喚起（R5.2-3月予定）

【連合本部の再発防止策及びセンターへの指導】

- ・再発防止として決定した事項を確実に実行し、徹底されるまで、徹底して行うこと。

4. 全シ協から

今月の2つ目の事故は、伐木作業において脚立に登りチェーンソーを使用して起きた事故です。

伐木作業での、チェーンソーの使用は、大きな事故につながるおそれがある就業と認識しており、受注するのであれば以下の事項を遵守してください。

- ① 現場を確認の上、樹高、樹太など周辺の環境等を確認して受注及び事務局による現場確認
- ② 就業する会員全員が特別教育を受講
- ③ 契約書で作業内容を明確にし、契約以外の就業を禁止
- ④ 複数人での作業
- ⑤ 作業手順及び注意事項の作成
- ⑥ 保護帽・下肢の切創防止用保護衣、防振手袋の着用
- ⑦ 半径2m以内には、誰も入らない、また、何もないように整理・整頓
- ⑧ 脚立や足場板を使用しての樹上での作業禁止など

以上の安全が確保できない場合には、請け負うことはお控えください。

今一度、各センターにおいて、会員の皆さんが安全、安心して就業できる環境（作業基準の見直しなど）を安全委員会でご検討ください。※安全就業の手引 第六訂版 P152～158をご参考にしてください。

令和4年10月（令和4年度）事故速報

(1) 重篤事故

10月は、5件の重篤事故の報告がありました。

10月までの累計で比較してみると、令和3年度の14件と比して令和4年度は18件と4件増加しています。

また、就業者・就業途上別でみると、就業者では令和3年度の9件と比して5件の増加となっており、就業途上については、令和3年度の5件と比して1件の減少となっています。

10月報告分までの累計

令和4年度累計	就業中・ 就業途上	件数	内 訳				令和3年度同月累計					
			事故の程度		性別		計	事故の程度		性別		
			死亡	入院	男性	女性		死亡	入院	男性	女性	
就業中	14(4)	12(4)	2(0)	11(3)	3(1)	就業中	9	6	3	9	0	
就業途上	4(1)	0(0)	4(1)	4(1)	0(0)	就業途上	5	2	3	3	2	
計	18(5)	12(4)	6(1)	15(4)	3(1)	計	14	8	6	12	2	

() は、当月分報告分

10月報告分内容

No.	性別等	仕事内容等	事故の状況	安全 帽	安全 帯	交通 手段
14	男 74 歳	就業者 (死亡)	屋外で児童通学案内に従事。熱中症のため自宅で亡くなられた。	—	—	—
15	男 64 歳	就業者 (死亡)	舗装道路に面した高2.3mの生垣において剪定作業をするため脚立で作業中、落下してしまい死亡。	×	×	—
16	男 68 歳	就業者 (死亡)	4尺三脚の下から2段目3段目に上がり、チェーンソーを使い首の高さくらいでカイツカの枝落とし作業中にキックバックを起こし刃が首の左側にあたったと考えられる。	○	×	—
17	男 82 歳	途上 (入院)	バイク帰宅途中、スリップして転倒し、頭部強打クモ膜下出血。	○	—	バイク
18	女 86 歳	就業者 (死亡)	マンション住人が駐車場から車両を発進させ道路を左折しようとしたところ、T字路、左側の除草作業をしていた会員に気づかず左折し、左側後輪に巻き込まれ死亡した。	—	—	—

(2) 1ヶ月～6ヶ月未満の入院及び後遺障害の事故

10月は、就業中の事故13件、就業途上の事故7件と、合計20件であり、昨年度同月の22件と比して2件の減少となっています。また、男女別では、男性は5件の減少となっており、女性は3件の増加となっています。

10月までの累計で比較してみると、昨年度の136件と比して、本年度は128件と8件の減少となっています。就業中・就業途上別にみると、就業中は100件で4件の減少となっており、就業途上は28件で4件の減少となっています。男女別では、男性は12件の減少となっており、女性は4件の増加となっています。

令和4年度10月分

	仕事の内容	事故数 (件)		男性 (件)		女性 (件)		平均年齢 (歳)		
		10月	累計	10月	累計	10月	累計	10月	累計	
就業中	植木・樹木の剪定等	1(6)	33(41)	1(6)	33(41)	0(0)	0(0)	81	77	
	除草作業	5(7)	16(25)	5(7)	13(22)	0(0)	3(3)	78	77	
	屋内・屋外清掃作業	4(2)	22(18)	3(1)	6(7)	1(1)	16(11)	75	77	
	その他	3(3)	29(20)	2(1)	21(11)	1(2)	8(9)	78	77	
	計	13(18)	100(104)	11(15)	73(81)	2(3)	27(23)	77	77	
就業途上	交通手段	徒歩	3(2)	10(10)	0(1)	2(3)	3(1)	8(7)	78	73
		自転車	3(1)	14(12)	1(1)	7(5)	2(0)	7(7)	77	76
		バイク	0(1)	3(8)	0(0)	1(4)	0(1)	2(4)	—	76
		自動車	1(0)	1(2)	0(0)	0(2)	1(0)	1(0)	71	—
		計	7(4)	28(32)	1(2)	10(14)	6(2)	18(18)	76	75
合計		20(22)	128(136)	12(17)	83(95)	8(5)	45(41)	77	76	

()は令和3年度同月の発生件数

※1 就業途上のバイクの事故の累計件数について、「男性6か月以上の入院報告」が1件あったので重篤事故(10月報告分)に計上し、その分(1件)を累計から差し引きました。

※2 就業途上の自転車の事故の累計について、「女性の入院報告」が非該当であったため、1件を累計から差し引きました。

「シルバー人材センター団体傷害保険に係る事故件数等報告書」については、事故の有無にかかわらず毎月8日までに必ず提出願います(平成30年4月24日付 事務局長通達により通知済)。

※ シルバー団体傷害保険の支払いが確定した事故については、速やかに「シルバー団体傷害保険に係る事故件数等報告書」により報告し、報告漏れがないようお願いします。

(3) シルバー派遣事業における労働災害報告の事故（休業1ヶ月以上）

8月は仕事の型別では、「清掃の業務」「その他の運搬・清掃・包装等の職業」2件、「一般事務の職業」「出荷・受付係事務員」「家庭生活支援サービスの職業」「その他のサービスの職業」「生産設備制御・監視の職業」「製品製造・加工処理の職業」が1件であり、合計10件でした。前年同月の11件と比べ1件の減少となっています。また、男女別では、男性は1件の増加となっており、女性は2件の減少となっています。

8月までの累計で比較してみると、昨年度の50件と比して、本年度は38件と12件の減少となっています。また、男女別では、男性は5件の減少となっており、女性は7件の減少となっています。なお、8月に死亡事故はありませんでした。

令和4年度（8月分）

仕事の型（中分類）	中分類コード	事故数（件）		男性（件）		女性（件）		平均年齢（歳）	
		8月	累計	8月	累計	8月	累計	8月	累計
建築・土木・測量技術者	9	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	74
その他の保険医療の職業	15	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	66
社会福祉の専門的職業	16	0 (1)	1 (2)	0 (0)	0 (0)	0 (1)	1 (2)	—	69
教育の職業	19	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
一般事務の職業	25	1 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	1 (0)	70	70
出荷・受付係事務員	27	1 (0)	1 (0)	1 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	80	80
営業・販売関連事務の職業	28	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
外勤事務の職業	29	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
商品販売の職業	32	0 (0)	1 (3)	0 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (3)	—	71
販売類別の職業	33	0 (0)	0 (1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (1)	—	—
営業の職業	34	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
家庭生活支援サービスの職業	35	1 (1)	2 (7)	0 (0)	0 (1)	1 (1)	2 (6)	74	71
介護サービスの職業	36	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
保健医療の職業	37	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
生活衛生サービスの職業	38	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
飲食物調理の職業	39	0 (1)	1 (2)	0 (0)	0 (0)	0 (1)	1 (2)	—	72
接客・給士の職業	40	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
施設・ビル等の管理の職業	41	0 (1)	0 (2)	0 (0)	0 (1)	0 (1)	0 (1)	—	—
その他のサービスの職業	42	1 (0)	3 (1)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	3 (1)	76	74
農業の職業	46	0 (1)	0 (2)	0 (1)	0 (2)	0 (0)	0 (0)	—	—
林業の職業	47	0 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	—	69
生産設備制御・監視の職業 (金属材料製造)	49	1 (0)	1 (0)	1 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	72	72
生産設備制御・監視の職業 (機械組立)	51	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
金属材料製造・金属加工・金属 溶接・溶断の職業	52	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
製品製造・加工処理の職業	54	1 (2)	1 (2)	0 (0)	0 (0)	1 (2)	1 (2)	64	64
機械組立の職業	57	0 (0)	0 (1)	0 (0)	0 (1)	0 (0)	0 (0)	—	—
機械整備・修理の職業	60	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
製品検査の職業	62	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
生産関連・生産類似の職業	64	0 (0)	1 (0)	0 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	—	75
自動車運転の職業	66	0 (0)	0 (2)	0 (0)	0 (2)	0 (0)	0 (0)	—	—
建設の職業	71	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	—	—
採掘の職業	74	0 (1)	0 (1)	0 (1)	0 (1)	0 (0)	0 (0)	—	—
運搬の職業	75	0 (0)	1 (2)	0 (0)	0 (2)	0 (0)	1 (0)	—	71
清掃の職業	76	2 (3)	5 (8)	0 (1)	2 (3)	2 (2)	3 (5)	70	71
包装の職業	77	0 (0)	1 (1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)	—	75
その他の運搬・清掃・包装等の職業	78	2 (0)	17 (13)	2 (0)	12 (10)	0 (0)	5 (3)	73	74
計	—	10 (11)	38 (50)	4 (3)	18 (23)	6 (8)	20 (27)	72	73

() は令和3年度同月の発生件数

令和2年4月以降に発生した「派遣労働会員の業務災害(休業日数4日以上又は死亡)」、「派遣労働会員の通勤災害(休業日数4日以上又は死亡)」については、「全シ協会員専用ページ」の「シルバー派遣事業における労働災害報告」により、各月翌月最終稼働日までにご入力ください。また、労働災害(業務・通勤ともに)が発生しなかった場合も「労働災害未発生報告」を選択のうえ、各項目をご入力ください。

(令和2年4月22日付 2全シ協発第12号により通知済)

～岡山県における安全就業の取り組み～

公益社団法人岡山県シルバー人材センター連合会の概要

(令和4年3月31日現在)

センター数 21 団体

会員数 7,636 人 (男性 5,214 人 女性 2,422 人)

受注件数 73,348 件 (請負・委任 72,646 件 派遣 702 件)

契約金額 3,672,366 千円 (請負・委任 3,116,428 千円 派遣 555,938 千円)

就業実人員 7,310 人件 (請負・委任 6,127 人 派遣 1,183 人)

就業率 請負・委任 80.2% 派遣 75.0%

就業延人員 728,289 人日 (請負・委任 631,005 人日 派遣 97,284 人日)

1 事故発生状況

(1) 過去5年間の障害・賠償事故件数 (件)

		H29 年度	H30 年度	R 元年度	R 2 年度	R3 年度
傷害事故	就 業 中	4 4	3 7	5 4	5 4	6 9
	就業途上	1 0	9	4	0	5
	合 計	5 4	4 6	5 8	5 4	7 4
損害事故		4 1	4 5	4 9	4 2	6 8

※傷害事故は、令和元年度以降増加傾向となっている。

※損害事故は、50件弱で推移していたが、令和3年度は大幅に増加した。

(2) 過去5年間の重篤事故件数 (件)

	H29 年度	H30 年度	R 元年度	R 2 年度	R3 年度
就業中	0	0	1	0	0
就業途上	1	0	0	0	0
合 計	1	0	1	0	0

※重篤事故は、過去5年間で2件発生した。就業中の事故は剪定作業中の事故。

2 令和4年度安全就業への取り組み

(1) 安全・適正就業委員会等の設置と開催

連合会では、各センターの安全担当役員等で構成する安全・適正就業委員会を設置し、7月と12月の年2回、同委員会を開催している。

第1回は、委員会委員と各センター職員で構成している同委員会の安全推進員の合同会議を開催し、委員長等の選任、当該年度の事業計画の策定、安全・適正就業パト

ロールの実施、安全・適正就業推進大会の開催を決定している。また、県内の事故の発生状況等を説明するとともに、各センターから安全・適正就業強化月間の取り組み内容を発表してもらい、安全対策の推進を図っている。

第2回は、安全・適正就業推進大会の開催に併せて、合同会議を開催し、全国の適正就業会議、安全会議の報告や県内の事故の状況を説明するとともに、各センターの会員に対する安全意識の徹底や適正就業のための取り組みについて、意見交換を行っている。



※安全・適正就業委員会委員と安全推進員の合同会議の様子

(2) 安全・適正就業推進大会

大会では、毎年専門家による講演も実施している。今年度は、中央労働災害防止協会中四国安全衛生サービスセンターの「いつまでも元気で働こう 安全・安心な就労のために」と題して講演を行った。



※安全・適正就業推進大会講演の様子

(3) 安全・適正就業パトロールの実施

連合会では、安全・適正就業パトロールを年間通じて実施しており、特に、安全・適正就業強化月間の7月と8月には、安全・適正就業委員会委員長（倉敷市 SC 理事長）、副委員長（津山市 SC 安全委員長）が連合会担当とともに10センターの現場パトロールに出向き、就業会員に対して安全就業の意識の向上や事故防止について指導している。

パトロールは、傷害事故が起きやすい剪定現場や飛び石などの賠償事故の多い草刈り現場を中心に実施し、服装・装備、就業前ミーティングの実施状況など基本的な部分を確認し、特に、剪定現場では、ヘルメットの着用、安全帯の使用、脚立の取り扱いなどをチェックしている。また、草刈り現場では、飛び石防止対策、作業中の周囲の安全確認、器具の点検が適切に出来ているかなどの指導を実施している。

パトロール終了後は、センターの安全担当役員や事務局長、担当職員等と当該現場での安全就業対策について検討会を行い、不適切なものについては改善を図るよう指導している。また、県内の事故の発生状況や事故の内容、分析などを説明するとともに、安全対策の好事例等を紹介し、今後の事故防止に役立てることとしている。



※安全・適正就業委員会委員長等の安全就業パトロールの様子

3 事故防止に向けた取り組み

本県における重篤事故は、冒頭の表のとおり最近2年間、事故は発生していないものの、傷害・賠償事故の発生件数は、一昨年までは100件前後で推移していたが、令和3年度は、傷害事故が74件、損害事故が68件と併せて142件発生し、例年と比べ約4割増加している。

このため、再発防止対策として、安全・適正就業パトロールを強化し、就業前ミーティングの徹底や熱中症対策・新型コロナウイルス感染対策について重点的に指導を実施した。また、事故防止対策の好事例として、三脚の転落防止対策として、使用禁止の上部2段を

赤色に着色し、注意喚起するセンターや、飛び石防止対策として、飛び石が懸念される場合には、両刃回転ハサミ式の刈払機を使用しているセンターの取組を紹介している。



※三脚の上部2段を赤色に着色



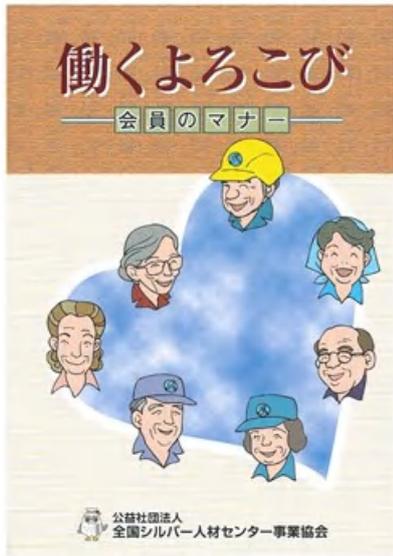
※両刃回転ハサミ式の刈払機

最後に、シルバー人材センター事業において、安全就業に対する取り組みは最重要課題であり、各センターと連合会が一層の推進を図り、重篤事故防止はもちろんのこと、会員にも「安全は全てに優先する」「自分の身は自分で守る」意識の徹底により、無事故就業を目指すこととしている。

☆岡山県シルバー人材センター連合会様からの報告でした。
詳細にわたるご報告、誠にありがとうございました。感謝申し上げます。☆

働くよろこび — 会員のマナー —

表紙



一部内容



シルバー人材センターが地域社会に不可欠なインフラとして活動を推進していくには、会員一人ひとりが、適切快活なマナーの下に活動することが何より大切なことといえます。

本書は、シルバー人材センターで働く基本マナーから就業上におけるマナーまでを取りまとめたものです。

全国各地で活躍するシルバー人材センターの会員の参考書となれば幸いです。

まえがき（抜粋）

A5判 96 ページ

2005(平成17)年3月 初版1刷発行

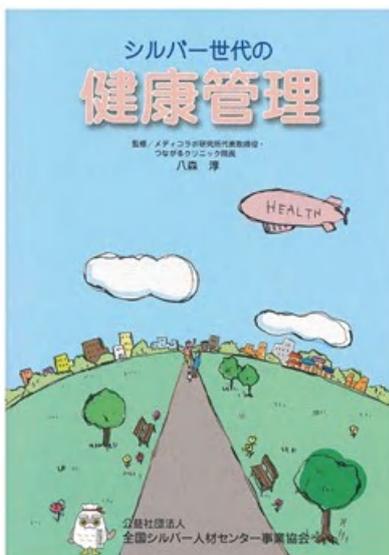
2018(平成30)年4月 初版9刷発行

価格 534 円(税込)、送料実費



シルバー世代の健康管理

表紙



一部内容



わが国は世界でも屈指の長寿国となり、元気なシルバー世代が増えています。その健康を維持するために、食事、運動、喫煙、飲酒など生活習慣をみずから管理することが重要な課題となっています。本書をシルバー世代の健康づくりのヒントにして、元気な毎日を過ごしていただければ幸いです。

巻末より

A5判 40 ページ 2009(平成21)年2月発行 以降、増刷対応

(10部以上からの販売)

価格 293 円(税込)、送料実費



安全就業のためのチェックポイント



会員が安全に就業するための要点を、全カラー版でまとめたイラスト小冊子

A4判 32ページ 2017(平成29)年3月発行 以降、増刷対応

(10部以上からの販売)

価格 184円(税込)、送料実費



編集後記

今年も、秋という季節はなくなってしまったかのように、夏から一気に冬が訪れたような寒暖差の大きい日々が続きましたが、立冬も過ぎて、暦の上では冬。立冬になると、暖かい晴れた日の言い方も秋晴れから小春日和へと変わると聞きました。先日は3年ぶりの皆既月食に442年ぶりの惑星食が同時に見られるとのことで、TVもネットも盛り上がりましたが、寒空の下、空を見上げた方も多かったことと思います。残念ながら天体望遠鏡を持ち合わせていない私は皆既月食しかわかりませんでした。幼い頃、沢山着込んで、雑誌の付録の星座盤を片手に星座観測を楽しんでいたことが思い出されます。今では星もろくに見えない場所に住んでいるため、どこかへ出かけ、満天の星空を眺めると、北斗七星、そして北極星を探すのはいつものこと。今のところ、風邪らしい風邪もその他の病気も縁遠くなっていますが、今年の冬は新型コロナとインフルエンザが同時に流行する可能性ありだそうです。決して自分だけは大丈夫とは思わず、もう高齢者だという自覚をもって、万全の感染予防対策を取るようにしたいと思います。秋から冬へ向かい、日差しの暖かさを実感するこの季節、会員のみなさまは、常に健康第一で過ごされますように。(松山)

今年の6月、幼馴染から「今、入院中。食道がんの手術をした。」と突然のメールが届き驚きました。彼は毎年人間ドックを受けていたためステージ0の早期発見で、転移もなく予後は良好とのこと。昔はがんといえば不治の病でしたが、医療の発達により現在では60%強は治るそうです(がんの内容にもよります)。しかし治るといわれても身近な人の罹患は心配でした。食道がんの発生する主な要因は、喫煙、飲酒、熱いものを飲んだり食べたりすることなどが挙げられます。彼はお酒が大好きで、酒量は毎日350ml×6缶以上は飲んでいたらしく、今回の病気を機に、「今後は1日6缶以下に減らす」と語っていました。そして、退院した次の日から喜んで飲んでいました。私には彼の反省の色が全く感じられません。この話はこれでは終わらず、11月初めにまた「入院中」とのメールが届き、なんとまたしても食道がんステージ0、転移なし、手術成功との連絡が。本当に大丈夫なのか心配になりましたが、本人はいたって前向きで、今後は酒の量を「5缶に減らす」とのことでした(泣)。彼のことは、さておき、会員さんや職員の皆様におかれましても、節度ある飲酒、バランスの良い食事、運動などで適正な体形維持が効果的とのこと。また、気になる症状がある場合や毎年、人間ドックや健康診断を受診することをお勧めします。今後、私は友人として節度ある飲酒(1日1缶)を強く訴えていきたいと思いますので皆様もお体には十分お気をつけください。(高木)