



## 10月の歳時記(神無月/October)



## 天高く馬肥ゆる秋

## ★ 食欲の秋 なぜ？

暑さがようやく落ち着き、過ごしやすい季節になってまいりました。秋といえば「食欲の秋」ですね。

なぜ、秋には食欲が増すのでしょうか？

秋はお米を始めとして、野菜や果物など様々な食材が旬を迎える時季であることから「秋＝食」がしみついていられるのかもしれませんが、それらしい所以は、

- ①夏バテにより落ちた食欲が復活、周りに魅力的な味覚があり、反動で余計に食べてしまう。
- ②寒い冬を乗り切る為、冬眠前の熊の様に栄養を蓄える。寒さに比例し食欲も増すような気がする。
- ③色鮮か、旨味、栄養価にあふれた食材が多く、食欲をそそられる。輝く新米・みずみずしい果物、甘い栗、ほくほくのサツマイモ等思い出すだけでお腹が空く。秋はイベントが多く、つい出店で食べすぎてしまいます。

誘惑が多い秋、もちろん好きなものを好きなだけ食べると大変なことに、バランス良く、体の事も考えなくてはなりません。食べ事が続くときは、食べ方や食べる順番に気をつけるだけでもダイエット効果があると言われています。

例えば、食事の最初に葉物の野菜をよく噛んで食べてから、肉や糖質の多いご飯を食べるなど、口に入れる順番を工夫するだけでも血糖値の乱高下を防ぐ効果があるそうです。血糖値の乱高下を防ぐダイエット効果だけでなく、食後の眠気や集中力の低下も抑えられそうなので、昼食の食べ方にも応用できます。

食欲の秋と同時にスポーツの秋、読書の秋も並行して、胃袋だけでなく体も頭も満たせるようにしたいですね。頑張りましょう！

★ こよみ: 衣替え(1)、寒露(8)、スポーツの日(14)、十三夜(15)、神嘗祭(17)、霜降り(23)、

## 全国労働衛生週間(10月1日～7日)

## 推してます みんな笑顔の 健康職場

誰もが安心して健康に働ける職場づくりへのご協力をお願いします！

『全国労働衛生週間』は、労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する意識を高め職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として毎年実施しています。

2023年度業務上疾病発生状況(4日以上/コロナ除く/厚労省)

全産業: 10, 496人(死亡105) ⇒ ①保健衛生業/2,870(4) ②商業・広告/1,849(9) ③製造業/1,776(18)

疾病別: ①負傷起因(全産業7, 483(35)/製造業1,090(7)) ⇒ 腰痛(全6,132/製856/保険2,194/商業1,229)

②異常温度(全1,323(31)/製305(4)) ⇒ 熱中症(1,106(31)/231(4)) ③化学物質起因(279(3)/136(1))

④手指腕脛骨症候群(全249/製69) ⑥強い心理的負荷精神疾患(全143(1)/製123)

定期健診: 全国 13, 185千人/有所見7, 771千人(59%) ⇒ 製造業 4, 145千人/2, 396千人(58%)

茨城 281千人/有所見173千人(61. 3%)

所見: ①血中脂質(31%) ②血圧(18%) ③肝機能(16%) ④血糖(13%) ⑤心電図(11%)

当社(2024春): 276人受診 ⇒ 所見無23(8%)/経過観察 87(31%)/再検115(42%)/治療中 51(18%)

所見 ⇒ 経過観察/心電図、肝・腎・膵機能、再検/脂質代謝異常、治療継続/高脂血症、血圧が多い。

自分の体・不健康に宿る貧乏神、福の神を呼び込め生活習慣改善！秋の健診が近いぞ！

## 10月10日は「転倒予防の日」！ ～転倒による労働災害を防止しよう～

『転倒』は労働災害における事故の型別分類で最も多く、毎年増加傾向にあります。

歩行の基本動作に留意し、特に段差・履物・手すりに気を配り、整理・整頓を心がけましょう。

確かめる 心のゆとりが 事故防止！

ご安全に！

