契（ちぎり）通信VOL.182

２０２１年２月２５日発行
株式会社チキリ　社長室編集

ワクチン接種始まる

２月２０日に東海、中国、四国、九州北部地方と、相次いで春一番の発表がありました。ここ東海地方で昨年よりも４日遅いそうです。

なんとなくですが、今年は風の強い日が多い様に感じます。特にこの時期に吹く風は花粉を運んで来るのでたまりません。

さて、１７日から新型コロナウイルスのワクチンの接種が日本でも始まりました。医療従事者から順次投与されるということですが、我々の順番が回ってくるのはいつになるのでしょうか。日本が契約を結んだ製薬会社のワクチンの有効性（発症を予防する効果）は、ファイザー９５・０％、モデルな９４・５％、アストラゼネカ７０・４％。どのメーカーのワクチンがいつまでに何本入ってくるかはわかりませんが、契約総数は３・１億回分だそうです。出来たらファイザーかモデルナ製が良いのですが、選択権はありません。

ワクチン接種が世界最速で進むイスラエルでは、２月初旬には国民の約４割が少なくとも１回受け、優先接種の対象であった６０歳以上では新規感染が４割減ったという分析結果が発表されています。日本でも早期接種による感染や重症化を抑える期待が広がります。

代表取締役　服部厳一郎

なんだ・かんだ

◆　コロナの悪影響　◆

私の家内がコレステロールの値が高く、医師から痩せる様にと指導を受けていて、食事制限をしかつ頑張って毎日歩いて体重を落とす努力を継続していたのですが、なかなか値が下がらない。そこで医師に「いくら痩せてもコレステロール値が下がらない」と相談すると、その医師から日頃の生活を聞かれ、「最近はコロナの所為で週に２回買い物に出掛ける程度で巣籠が続いている。けれど毎日納豆を食べて、肉よりも魚を食べる様に食事制限もして、家の中で頑張って歩いています。」と話したところ、「いくら痩せても家の中ばかりにいてはダメ。外に出ることによって陽を浴びて、外界で脳に刺激を受けて交感神経を刺激しなければ脂肪分解能力は上がらない。」と言われてしまいました。コロナウイルスの悪影響がこんなところにも転がっていました。

調べてみると、交感神経は自律神経のひとつで、心拍数や血圧を上げたり、筋肉への血流量を増やしたり、瞳孔を開いたりする働きがありますが、脂肪分解にも関係しています。食事をして満腹感を感じると自律神経が活性化されてアドレナリンというホルモンが分泌され、脂肪の分解や燃焼が促されるということです。

ところが、こうしたメカニズムが作動しにくいのが交感神経の活動性が低い人で、平均値より自律神経の活動性が低い人は、体脂肪率も BMI も総コレステロールの数値も高いことが分かっているそうです。

それでは交感神経を刺激するにはどうしたらよいかというと、お日様を一杯受けること、特に朝陽を浴びることが一番良いそうです。

そういえば、私の家内は家に居る時間が長い上に、ほとんどの時間を趣味のビーズに費やしているのですが、その場所が陽が当たらない屋根裏部屋なので輪をかけて交感神経は刺激されないのかもしれません。

以前この稿に書きましたが、陽を浴びると分泌されるホルモンに「セロトニン」というホルモンもあります。このホルモンは、リラックス作用をもたらし、心身ともに落ち着かせて。ゆったりとして穏やかな安心感を得られるホルモンです。「セロトニン」が不足すると気分が不安定になり、睡眠障害や情緒不安定に陥ることもあり、逆に豊富だと脳が活性化し、スッキリ前向きな気分が持続します。

交感神経（起きている時の神経・緊張している時の神経）の事ばかり書きましたが、交感神経と対を成す副交感神経（寝ている時の神経・リラックスしている時の神経）があり、重要なのは、この二つの神経（自律神経）の切り替えをスムーズに行うということだそうです。切り替えが上手くいかないと、心身に様々不調が現れます。

コロナ禍といえども、心身の健康を保つために、規則正しい生活をして、十分な睡眠を取り、朝陽を浴びて、外にも出掛けて適度に運動をすることを心掛けていかなければなりません。巣籠ばかりしていてはダメなのです。

社員ブログ

●　在宅時間を有意義に　●

建設部　山田直子

人気女性料理ブロガー（主婦の方）のブログを愛読しています。料理はもちろん、文章も写真も上手で、読むのが楽しみに、食べたくなる内容です。

最近では土曜日の午後、インスタライブを配信するのでそれも楽しみにしていつも見ています。ライブでは、毎日の料理とはちょっと違った、季節感、イベント感のあるレシピを簡単に美味しく作る様子を配信してくれます。

料理を作る様子から作り方の説明、最後のきれいな盛り付けまで１人で行うLIVE配信は見ていて感嘆します。

材料を準備しておいて、一緒に（同時に）作る方も多くいるようです。

レシピを本で見るより、映像で見る方が、今日の夕食に作ってみよう！今すぐ食べたい！という思いになるので、食いしん坊の自分としては、土曜の午後、掃除洗濯など家事を終え一息つきながら見る料理のインスタライブは、自身の食事作りの一週間のやる気スイッチを押してくれているような気がします。

自宅で過ごす時間が増えた中、自身を取り巻く情報を上手に取り入れ、日常を楽しく美味しく過ごしていきたいと思います。

■　墜落制止用器具　■

高所作業時に使用されている安全帯が、２０１９年２月１日より名称が「墜落制止用器具」に改められ、一部高さが6.75m以下で「胴ベルト型（一本つり）」を使用できますが、それ以外の高所作業においては「フルハーネス型」を使用することが原則となります。また、同器具を使用すべき高所作業に従事する者は「安全衛生特別教育」が必要となります。

法律改正の施工猶予期間が３年間ありましたがすでに１年を切ってしまいました。現行の安全帯の使用可能期限は２０２２年１月１日までです。早めの移行が必要です。

本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思います。次回からの発送を中止させて頂きます。

株　式　会　社　チ　キ　リ
静岡県駿東郡清水町卸団地 73
Tel 055-971-9610　Fax 055-973-1534
E-mail g.hattori.1@chikiri.com　URL http://www.chikiri.com/