

# 県南さんぽだより 第48号

発行所 茨城県南地域産業保健センター TEL 0297-79-1066 FAX 0297-79-1068 発行人 大西 慶造  
ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

## 「肝臓病と肺がんを克服した今日」

(一社)茨城県トラック協会理事・県南支部副支部長

(株)糸賀商運 取締役会長 糸賀 祥治



私は、農家の長男として昭和23年戦後のベビーブーム時代に生まれ、日本経済も復興に向けて歩みだし、生活物資などは乏しく幼少期・小学校時代は贅沢をした思いはあまりありませんでした。中学・高等学校に入るころには東京オリンピック開催に向けて新幹線が出来、高速道路が出来、家庭では自動車・カラーテレビなどが普及し始めマンションや高層ビルなども次々と立ち上がる高度成長期に入りました。

高校卒業後農業に従事し、のんびりと過ごす日々でしたが、昭和48年に妻と結婚を期に銀行より借金をして貸店舗（4軒）を建築し、1軒を使用して妻が玩具店を開業、私はトラックを購入し、トラック業務に携わっておりました。5年後には借金も完済し、正式に運送業の免許を取得しようと思ひ、免許申請し取得までに約2年の月日が経過しました。昭和61年に営業開始し当初7両の車両と3名の社員でした。バブル経済成長期でしたので社員が集まらず少ない社員と不眠不休で長時間労働をして会社を運営する為、努力しましたが、過労が続き食事が摂れず黄疸が出て初めて重度の肝臓病を患っている事に気づき、入院と休養が必要という事で40日間入院をし、命拾いをしました。若いとはいえ、いかに過労働が続く事が身体に悪影響するという事を、身をもって体験致しました。

以後無理せずに労働時間などのコンプライアンスを厳守し社員と共に仕事に従事してまいりました。

平成2年にはトラック運送事業に対し規制緩和が発令され、免許から許可になり様々な規制が緩和され運送事業に参入し易くなり、年々運送事業者が増加し過当競争時代に入った様な気が致します。弊社も車両を少しずつ購入し12両までに増車して社員も何とか確保できる様になってきました。

この頃にバブルが崩壊し急速に景気が後退し、デフレスパイラル時代に入り仕事が激減してまいりましたが、幸いにも弊社では大手住宅メーカーの荷主様に恵まれ出荷が多く継続出来た為増車し続ける事が出来ました。

大病した為、毎年健康診断を実施しておりましたが、平成13年6月の健康診断で主治医の先生よりレントゲンを見て肺に白い影があると言われ、肺がんの疑いがありとの事。当時は1日60本ものタバコを吸っていた事もあり、自分でも肺がんではないかと疑いを持ち、国立がん研究センター東病院に検査入院しがん細胞摘出検査でインターンの先生や看護師さんが多数見守る中、局部麻酔の為肺に炎症があるとか、針が突き抜けたなどの会話が聞こえ、大変不安を覚えました。1度目の摘出検査ではがん細胞が採取出来ませんでした。2度目の検査では胸にマジックで記をし、映像を見ながら太くて長い針が肺に向かってメリメリと入っていく、核心のがんに命中し、がん細胞を摘出する事が出来、初期の肺がんと診断され、動揺し身辺整理をして子供達に遺産相続などを考えました。当時1人居た孫の成長も見ていきたいと切除手術を受け成功を祈っていましたところリンパへの転移もなく無事に手術が終わり、術後驚く事に5日目には急遽退院許可が出て、タクシーで主治医の先生にお礼の気持ちを伝えに立ち寄り、その後自宅に帰りました。

術後、5年間においては外来で診察を受け5年経過後は葉書により生存の有無と外来可能かの追跡調査がありました。再度大病を経験し健康診断がいかに大切かを痛感致しました。

トラック協会県南支部（現在101社）では、20年来龍ヶ崎労働基準監督署より来賓と講師を招き、労働災害防止・交通事故災害防止についての講演会と勉強会を年に1、2回は開催し、労働災害ゼロを目指して社員教育に役立てております。

近年健康診断を移動検診車に来て頂き（平成24年925名・25年943名・26年1,029名）の受診者がおり、受診者も年々増加の傾向にあります。弊社でも100%の受診を義務付けております。

(一社)茨城県トラック協会（加盟業者3月13日現在1,451社）でも会長指導の元、労働災害防止と交通事故災害防止の総決起大会を年2回開催しております。

筑波大学より専門医を招き機材を借り入れ睡眠時無呼吸症候群の講演・検査・治療などを実施して、大きな労働災害防止に繋げております。又、日本の物流においては90%以上がトラック輸送であり安全輸送の確立を目指し、荷主様の協力を得る為、荷主セミナーとして荷主様を招き講演会を実施し協力を頂いております。物流業界としては大きな災害時には円滑に救援物資が無償で輸送される様、各市町村との「物資輸送業務協定」を結んでおります。

弊社では社員総数50名となりましたので安全衛生上観点から安全衛生管理者が健康障害防止対策・腰痛・熱中症対策を実施し、労働災害防止に繋げております。又荷主様である大手住宅メーカーが主催する安全衛生会議に参加し、役員として積極的に発言など、改善に協力させて頂いております。他、自主的に物流協力業者三社で転落防止・墜落防止・ヘルメットの着用・輪留めの装着と服装等の点検と工場内巡回パトロールを実施し、社員の災害防止意識を高めております。

又、近年「こころの病」も様々な業種・職場で問題視されております。トラック協会県南支部では年に1度のボーリング大会や、ソフトボール大会などを開催し、会社同士・社員同士の親睦を深めると同時に上司や部下・先輩後輩の枠を取り払い、日頃のストレス発散やメンタルヘルス対策に役立っていると思います。設立当初いつかは大型バスを貸しきる程の社員数になり、社員旅行などを実施したいとの小さな夢を持ち、3名だった社員が50名となった今、弊社では年に1度泊まりがけの社員旅行実施、納涼祭、忘年会などを開催して社員のメンタルヘルス対策をしております。

私と致しましても、肝臓病と肺がんという大病を克服した現在ですが、がん再発の不安があり、先日PET検査をして参りましたが再発は無い様です。孫が3人に増えて成長を見守りながら、(一社)トラック協会の理事・(一社)交通安全協会の役員や(一社)労働基準協会の理事等を歴任し、弊社の社員の管理、安全安心な職場作りを目指しコンプライアンスを厳守し明るく楽しく働ける会社に成長する様に努力しつつ、少しでも労働災害防止や交通事故防止に取り組んで参りたいと思います。

**【県南地域産業保健センターから】**

◆これからの行事日程

- ・平成27年度龍ヶ崎地区全国安全週間準備打合せ会  
主 催：(一社) 龍ヶ崎労働基準協会  
日 時：平成27年6月3日(水) 13時45分～16時  
場 所：龍ヶ崎市文化会館小ホール  
特別講演：「究極の安全—戦闘機パイロットの人生」  
併 催：県南地域産業保健センターの健康イベントは11時45分～特定健康相談会（従業員の健康管

理・講話・過重面接等）・血圧測定・協力産業医無料健康相談（当日の産業医は五十嵐栄治先生）是非ご参加ください。

- ・7月中旬(日程未定)産業看護職研修会
- ・9月4日(金)全国労働衛生週間準備打合せ会
- ・10月2日(金)茨城県産業安全衛生大会

◆熱中症から身を守る

人間の体は、蒸し暑い環境に長くいたり、労働などの活動をすると、汗をかいて体内にたまった熱を放散します。この時水分・塩分を補給しないまま汗をかき続けると脱水症状や塩分不足による障害が起きます。さらに発汗による熱の放散の働きが限界に達すると、体温調整できなくなり、命にかかわる障害を招きます。

このような症状を「熱中症」と呼びます。

【熱中症の症状】

- ①熱失神・熱虚脱  
大量の汗による水分不足⇒立ちくらみ、脱力感
- ②熱疲労  
血液量の減少、循環による血圧低下⇒失神
- ③熱けいれん  
塩分不足による筋肉収縮低下⇒けいれん
- ④熱射病  
体温上昇で酸素の働き低下⇒脳障害・言動異常

【熱中症が起こりやすい環境】

- ◎気温・湿度が高いとき  
汗をかいても蒸発できず体温が調整できなくなる
- ◎風がないとき  
蒸発しない汗は体温調整に効果がないため体温上昇
- ◎急に暑くなったとき  
暑さに不慣れな4月、5月特に急に暑くなる要注意
- ◎日差しが強い・照り返しが強いとき  
コンクリートの照り返しなど間接的による体温上昇

【予防法】

- スポーツや各種作業をするときは(屋外・屋内)
- ◎スポーツ飲料で水分と塩分の補給を
- ◎休憩時間をこまめにとりましょう
- ◎無理をしない
- ◎白っぽい服装・帽子を着用

【日常生活では】

- ◎水分をよくとりましょう  
「体重の2%以上の水分」を減らさないこと
- ◎エアコンなどを上手に使いましょう  
室温が28℃、湿度70%をこえないよう、エアコン活用
- ◎こんな方は特に注意を  
高齢者・乳幼児・肥満の方
- ◎体調管理も大切  
暑さに負けない体力づくり・睡眠・食事なども重要