

は自分がやるかも知れないと、
な危険性に対して
「かもしれない運
転」に徹して、日
々の仕事を頑張っ
て頂きたいと思っ
ます。

昨年10月19日（日）にトモエグループ互助会主催による第13回ボウリング大会を開催いたしました。例年は「なわてボウル」で実施しておりましたが、駐車場改修工事の影響で団体予約が難しく、会場を門真市の「B-lax」へ変更しての開催となりました。当日は総勢48名が参加し、各事業所の職員に加えて子供たち10名（+乳児2名）も参加してくれたことで、2階フロアを貸し切った大変にぎやかな会となりました。途中1レーンの機械故障というハプニングもありましたが、無事にゲームを終えることが出来ました。普段は顔を合わせる機会の少ない他事業部の方々と同じレーンでプレーし、ゲームが進むにつれて互いに応援をし合う姿や笑顔が自然と広がり、会場全体が賑やかな雰囲気になっていきました。

業務以外で会社の方々と過ごす機会は多くありませんが、このような大会を通じて行う交流行事の大切さを改めて実感いたしました。今後もさまざまなイベント企画してまいりますので、是非ご参加くださいますようお願い申し上げます



ボウリング大会の上位表彰者は以下の方々でした。

【団体戦】		【個人戦】	
優勝	トモエタクシー 四条畷総合営業所チーム	優勝	三浦 一真（忍ヶ丘ゴルフセンター） 360P
第二位	忍ヶ丘ゴルフセンターチーム	第二位	原 茂和（トモエタクシー四条畷総合営業所） 306P
第三位	トモエ交通チーム	第三位	海江田 祥孝（トモエ交通） 290P
		第四位	安部 美加（忍ヶ丘ゴルフセンター） 271P
		第五位	長谷 宇大（忍ヶ丘ゴルフセンター） 265P

トモエ健康通信 No.2

今年の『インフルエンザ』の特徴と予防

今年のインフルエンザの特徴

・香港A型（H3N2）が中心で、特にその変異株である「サブクレードK」が注目されており、高齢者や基礎疾患を持つ方、小児が重症化しやすい傾向があります。高熱・強い倦怠感・関節痛が基本です。また、小児ではインフルエンザ関連脳症など、神経症状の報告が増加している点に特に注意が必要です。

基本的な予防

- ワクチン接種の重要性**
 今シーズンのワクチン株は南半球での流行株と良好な一致が報告されており、発症予防効果や重症化予防効果が期待できます。ワクチンは入院や死亡のリスクを下げます。特に高齢者、小児、基礎疾患を持つ方は、早期接種が極めて重要です。抗体ができるまでに約2週間かかるため早めの接種が望ましいです。
- 衛生管理（手洗い・咳エチケット）**
 ・手洗いで20秒以上かけて、指の間、手の甲、親指の付け根、手首まで丁寧に洗い、流水でしっかり流しましょう。
 ・咳・くしゃみをする際は、マスクを着用するか、とっさの場合は口と鼻をティッシュ等で覆うように飛沫を防ぎましょう。
- 環境の整備（湿度・換気）**
 ・湿度を40～60%に保ちましょう。乾燥は気道粘膜の防御機能を低下させ、ウイルスを空気中に漂いやすくします。加湿器がない場合は、濡れたタオルを干すだけでも効果があります。
 ・対角線上にある2つの窓やドアを開けると、空気の通り道ができ、短時間（5～10分程度）で効率よく換気ができます。
 冬場は室温が下がりにくいよう、暖房をつけたまま換気を行うのがコツです。
- 免疫力と生活習慣**
 ・睡眠時間が短いと、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。質の良い睡眠を確保しましょう。
 ・特に野菜など、免疫機能の維持に必要な栄養素をしっかり摂取し、体調を整えることが感染への抵抗力を高めます。



インフルエンザに罹りやすい人の特徴とその予防

タイプ	特徴	予防
血糖が高め	血糖が高い状態が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなり、ウイルスへの抵抗力が弱まります。糖尿病患者だけでなく、境界型や血糖値がやや高めの方も含まれます。	雑穀米や玄米など食物繊維の多い主食を選び、食事は野菜から先に食べることを心がけましょう。1日15～30分の軽い運動も、血糖コントロールと免疫維持に効果的です。
肺炎の既往あり	過去に肺炎を経験したことがある方は、もともと感染症に対する抵抗力が弱い可能性があり、呼吸器系のバリア機能が低下している傾向があります。	部屋の湿度を40～60%に保ち、手洗いを徹底しましょう。鼻呼吸を意識し、β-カロテンやビタミンA・Cを含む野菜を摂取することで、粘膜の健康を維持できます。
多忙睡眠不足	仕事や生活が忙しく、質の良い睡眠が取れていない状況では、免疫力が低下します。インフルエンザと同様の感染症である「かぜ」では、睡眠時間が短いと罹患頻度が高まるという報告があります。	質の良い睡眠を最優先にしてください。魚介類や肉類から良質なタンパク質を摂り、就寝1時間前にはデジタル機器から離れ、リラックスできる環境を整えましょう。
栄養不足	食事のバランスが偏り、特に野菜の摂取が少ない方では、免疫機能の維持に必要な栄養素が不足し、感染への抵抗力が低下します。	毎食で主食・主菜・副菜をそろえ、色とりどりの野菜・果物と良質なたんぱく質をバランスよく摂取しましょう。朝食を抜かないことも免疫力維持に重要です。
要アレルギー	アレルギー検査値（雑草やスギ）が高く、アレルギー性鼻炎などのアレルギー体質の方は、慢性的な炎症や鼻づまりが呼吸器のバリア機能を弱め、ウイルス感染のきっかけになりやすいと考えられます。	青魚を週2～3回取り入れ、ビタミンC・E・ポリフェノールを含む果物や緑茶で抗酸化力を補いましょう。油や加工食品の摂りすぎには注意が必要です。

2026年 年男！年女！大集合!!

