

「雑談・独り言」

大腸内視鏡検査の結果

先日、大腸内視鏡検査を行いました。毎年人間ドックを行っておりますが、大腸は便による鮮血の検査のみでしたので受診することになりました。特に自覚症状はないのですが日頃の「不摂生」「暴飲暴食」に心当たりがあるので検査をする事に。

前日より消化の良い食事、就寝前に下剤を一錠。検査当日はAM5時に起床7時までできめられた通りに2時間をかけて下剤2ℓを飲みました。腸がきれいになった所でAM10時に病院に直行AM10時30分に検査室で血圧を測るとナースが声を「あ！中村さん血圧が高い」160位との事、いつもの血圧を聞かれ「125位です」と答える「今、緊張してドキドキしているからではないか」と答えると、ナースは笑いながらもう一度測る事に。今度は135なのでOKが出ていよいよ突入「ア、ウツ」という声と同時に肛門に内視鏡が入りました。「横になって下さい、膝を立ててください」「はい、もうすぐ腸の一番奥に行きます」自分でモニターに映し出された自分の腸の中。「今度はゆっくり見ながら元に戻りますよ」医師の声が低く響き、心の中で何も異常がない事を祈りながら日頃の反省も「はい終わりました」時間

にして10分から15分くらいでした。

ポリプ等もなく改めて医師より結果を聞き異常はないとの事。お礼の挨拶をしてAM11時にはすべて完了！健康体に産んでくれた両親と毎日の食事管理をしてくれた妻に感謝です。料金も健康保険が適用になり実費負担は5,510円です。是非、皆様も時間をつくって一度検診されることをお勧めします。

喫煙のデメリットとメリット



私は今から30年ほど前にサラリーマン時代の産業医の先生に勧められて、ある禁煙クラブに入りました。グッズにピンバッチ銀製の煙草の葉っぱの上に真珠NSのインシャルがNo smokingの頭文字をとったもの。煙草の葉に真珠の意味は有害な煙草を真珠で解毒する、意味があるそうです。さて、喫煙のデメリットとメリットを考えてみると

- ①健康に悪い
- ②喫煙場所が指定され肩身が狭い
- ③コヒーと煙草をセットすると口臭、体臭がきつくなり人から敬遠される
- ④お金がかかり値上がり等によりコストのかかる嗜好品になった
- ⑤休憩が増える。煙草一本吸うのに席を外し吸う時間約10分、会社で10本吸う

と100分喫煙者は時間を使っている

- ⑥老化を促進する。吸うことで活性酸素が発生し内面的、表面的に老化が促進する
- ⑦歯がニコチンタールによって汚れ不潔なイメージを与える
- ⑧体力が落ちる。肺と循環器系、心臓に負担がかかり息切れ疲労がしやすい
- ⑨味覚が鈍くなる。本当の料理の味がわからない、等々が喫煙のデメリットです。特に自分や家族、周りに与える健康面ですね。

喫煙者のメリットは、一服すると頭がすっきりしたり、緊張した後後に一服すると落ち着く、ストレスをそのまま放置すると逆に健康に良くない、喫煙で自律神経の働きが活発化し煙草を吸わない人よりも吸っている人の方が花粉症になりにくい、納税に協力しているという喫煙者の人もいます。とにかくラドン温泉と同じ煙草も大量に摂取すればダメです。弊社も健康の為に「禁煙クラブ」をつくり煙のない社会を目指したいと思っています。



代表取締役社長 中村 雄三

アクティチャレンジ新聞



発行元：アクティチャレンジ
編集：中村大輔
金子 浩
山口 修一
屋代留美子

お問い合わせ
info@acty-challenge.com

ISO 9001 認証取得事業所



http://www.acty-challenge.com/

株式会社 アクティチャレンジ

物流の明日へ。
Tomorrow of distribution

事業内容 商品・回収品の輸送・配送運搬、ルート便、買切便、チャーター便、トラックレンタカー他
サポートエリア 関東(栃木県、茨城県、群馬県、埼玉県、神奈川県、東京都、千葉県)または関東近県をはじめ、日本全国へ展開中

本社 〒321-0152 栃木県宇都宮市西川田6丁目6番21号 TEL028-680-6411 (24時間年中無休)

配送センター 〒321-0112 栃木県宇都宮市屋敷町656番3 TEL028-656-0501

整備工場 〒321-0112 栃木県宇都宮市屋敷町700番4 TEL028-656-4342

弊社整備工場飯野部長の息子さんが スピードスケートで全国大会に出場しました!!



1月30日から長野県エムウエーブで開催された全国中学校スケート大会に、今年は中学最後の出場を果たしました。

度重なる故障の為、2種目にエントリーしていましたが、1種目を棄権し短距離の1000mに臨みました。

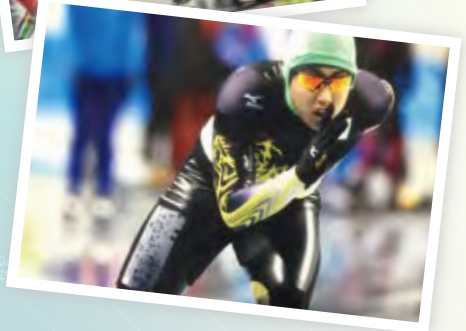
全力を尽くしましたが、惜しくも決勝へは進めませんでした。しかしながら、大変充実した大会となりました。

小学1年生から始め、5年生から本格的に取り組んだスピードスケート。

初めは面白そうという安易な気持ちから始めましたが、本人がこんなに夢中になるとは想像もしていませんでした。

スケートと言っても、主に400mのオーバルトラックをまわるスピードスケート(アウトトラック)と1000mをまわるシヨートトラックの2種類があります。

息子はこの2種目を交互に行い、今ではアウト・シヨート共にB級の資格を持つまでになりました。(オリンピック選手はAAA級くらい)ケガや故障は毎年のように付きまといますが、



年々実力は上がってきている事を感じています。来シーズンは高校生。関東大会インターハイ、国体にも出れるチャンスがあります。

今まで以上に周りのレベルが上がって苦しい戦いとなると思いますが、毎日コツコツとトレーニングと練習に励んで、一つでも上を目指して頑張ってもらいたいと思います。

妻も毎日宇都宮市と日光市の往復で大変ですが、息子の成長する姿を見るのも楽しみなので頑張ると言っています。

来シーズンは是非、決勝の舞台に立つ姿を見たいものです。

車両整備部整備部長 飯野 勝広



整備工場ニュース

車検とは

車検とは、法律で定められた「保安基準」の適合検査のことです。

この法律では道路を走る車は2年に1回(新車時初回3年に1回)もしくは、1年に1回(新車時初回2年に1回)車検を受けることが、義務付けられています。車検を受けず道路を走行すれば「無車検車運行」となり、厳しい罰則があります。

車検を受けるためには自動車点検・整備と、自賠責保険に加入する必要があります。もしも車検が義務化されていなかったら、整備不良車や故障してしまう車が続発し、悲惨な事故が多発することでしょう。

また、自賠責保険に加入していない人が増えることも予想されますので、被害に遭った人が十分な補償を受けられないといった悲惨の事態も増加することでしょう。

車は人の命を奪つ乗り物ですから、悲惨な事故や事態を未然に防ぐために、車検制度があるのです。



企業紹介

今回は久しぶりの企業紹介です。徳川家康公生誕の地、愛知県岡崎市を本拠とするオーダーグローブのSAEKI様をご紹介します。

野球に限らず「道具」にこだわりを持つ方は多いと思います。仕事道具、普段使う小物など自分で満足しているものだと仕事も捗り、モチベーションも上がると思います。オーダーグローブSAEKI様は最高級の材料を使用し、グローブ作りの街・奈良県三宅町で修業をした職人「正利」が丁寧な縫製・品質と手形でお客様一人ひとりに合った最高のグローブを提供しています。

ホームページにアクセスしてオーダーを見ていくと、細かく体系化された中から細部に至るこだわりまで選ぶことが出来ます。価格も軟式用であれば税込み25,800円〜可能です。自分の為だけの世界にたった一つのグローブの満足感を得ることが出来ます。現在私もオーダー中ですので、完成したらまたお伝えいたします。

また、オーダーグローブSAEKI様は「ドミニカ夢プロジェクト」という、日本で使わなくなったグローブを集めてドミニカのグローブを買えない子供たちに送るプロジェクトを行っております。銃社会のドミニカにおいて、子供たちに銃を持つよりもグローブで夢を掴んでほしいとの思いが込められています。

現在栃木県ではSAEKIの取扱店がありませんので、気になった方はホームページが弊社中村までお問い合わせいただければと存



製作の様子



SAEKIのオーダーグローブ



ドミニカ夢プロジェクト

じます。また栃木県内取り扱い代理店も募集中とのことです。興味がある方やご紹介いただける場合も併せてご連絡お待ちしております。

専務取締役 中村 悟志

オーダーグローブ SAEKI

住所：〒444-0004 愛知県岡崎市保母町字薬研1番地136

TEL：0564-47-3547

FAX：0564-47-3548

Mail：order@g-saeki.jp

HP：http://www.g-saeki.jp/



産業医ニュース

癌について〜禁煙と定期健診の勧め〜

日本国内では年間6万5千人が癌で亡くなっています。男性の癌発症率1位↓肺がん、2位↓胃がん、3位↓大腸がん、女性は、1位↓乳がん、2位↓大腸がん、3位↓胃がんです。

発症要因は、家系(遺伝子)、生活習慣、感染症、大気喫煙等で、前回載せた糖尿病患者は発症率が通常の1.5倍となります。又、喫煙者の30%は癌になると言えます。喫煙が肺や胃に影響なのは明らかです。

治療法は、切除手術、抗ガン剤投与ですが、早期(ステージ1)で治療すれば5年生存率が80%、その後再発がなく治る可能性がかなり高いです。細胞分裂↓血液やリンパ節に転移する前の早期治療が重要です。禁煙と早期発見の為に

定期健診を欠かさず受けましょう!

輸送統括部 沢田聖恵子



祝 初優勝!!

インターパーク⁺¹カップ

チーム	ADFS	NOVUS	SCORE	HEADLINE	HP	HP	HP
ADFS		5-1 ○	1-1 △	3-2 △	4-3 ○	5	1
NOVUS	1-5 ×		0-11 ×	4-4 △	0-2 ×	1	5
SCORE	1-1 △	11-0 ○		4-4 △	1-2 ×	5	4
HEADLINE	3-3 △	4-4 △	4-4 △		5-0 ○	6	2
HP	3-4 ×	3-0 ○	2-1 ○	0-5 ×		6	3



集配事業部 増淵 剛之

昨年の8月8日から我々のACFS(アクティチャレンジ)フットボール・サルの活動が始まりました。初めての大会は小山で上級者との対戦で全敗。フットサルの難しさを教わりました。そして第2戦は初心者クラスでの参戦。これもまた人数不足と運動不足が重なりまたも全敗。更なる屈辱を味わいました。そして年が変わり迎えた第3戦(1月31日)、ついにその日がやって来ました。1回戦で目標だった初勝利。そこから段々とチームが乗っていき、結果を見たら優勝。チームをサポートして下さる中村社長、またこの日助っ人として来てくれた中村専務と村上係長にも大変感謝しております。ありがとうございました。これからもまず『1勝』を目標に頑張っていきたいと思います。応援よろしくお願ひします。また参加したい人がいれば、お気軽に声をかけて下さい。お待ちしております。

STAFF

スタッフの時事ニュースを盛り沢山紹介します!!



今堀 聡 (集配事業部)
11月11日生まれ A型

入社して5ヶ月になります。前職とは仕事の内容が違うため、毎日先輩方に教わりながら日々頑張っています。一日でも早く一人前になれるように頑張ります。休日は車を洗ったり家の掃除をしています。



経理部課長 山口 修一

ひな祭りとは？

「あかりをつけましょぼんぼりに〜」
ひな祭りは女の子のすこやかな成長を祈る年中行事です。ではひな祭りはいつ頃から行われている行事なのでしょう？

由来

ひな人形は子供に降りかかる厄(よくないこと)を身代わりに受けてくれるとされています。平安時代の京都では今のひな祭りとなった遊びがあったことが記録されています。貴族の女たちの中で小さい御所(うしろ)に人がいる家に似たものを飾ったとされています。その当時はただの遊びとして行われており、ひな遊びと呼ばれていたそうです。

同じ平安時代には川へ紙で作った人形を流す「流し雛」があり、「上巳の節句(穢れ払い)」として雛人形は「災厄よけ」の「守り雛」として祀られる様になりました。この流し雛は厄除けとして知られており、儀式的に行われていたようです。江戸時代にひな遊びと決まった季節に行われていた儀式とが合わさって、人形が飾られるようになったようです。

雛人形は誰が買うのが正しいの？

母親の実家から贈るのが一般的な習慣です。昔は嫁入り道具のひとつとして婚家へ贈ったという意味もあったためです。しかしながら、これはあくまで昔の習慣です。現在は父方の家が送っても親が自分の子供に送っても全然問題ありません。