第 79 号

今日からできる熱中症予防 🥕 🥕



0,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000

撮影 T.N

Contents

今日からできる 特集 •••3P 熱中症予防

•••2P \*犬の話 巻頭言

\*第13次労働災害防止計画 •••6P 労働衛生 全国安全週間

•••7P トヒ°ックス \*新入職員のご紹介

お知らせ \*交通安全推進活動について

**⋯8P** ゆるっと \*ジャパンゴルフフェア 2018

ツイート \*編集後記

#### ||〇一般財団法人 君津健康センター 基本理念と基本方針

#### く基本理念>

- 1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に 貢献いたします。
- 2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとして誇りを もち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
- 3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

#### く基本方針>

<法 令 遵 守 > 法令・規則を遵守し、社会的規範となる センターを目指します。

<個人情報保護> 個人情報保護、リスクマネジメントの実施 により、情報のセキュリティとお客様の プライバシーを守ります。

<品質保証> 精度管理活動に取り組み、高品質なサービス の提供に努めます。

<自 己 研 鑽 > 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を 育てます。



(2)



## 犬の話

#### 医局長 桝元 武

今回の巻頭言は私がペットとして飼っている犬にまつわることをお話ししてみようと思います。 うちの犬は、犬種は小型犬のマルチーズでオス、名前はミッキーです。こうしたしぐさが可愛いとか、 家の前を人が歩いて通過すると火がついたように吠えてうるさい、などの話は退屈なので別の切り口で 話してみたいと思います。

犬を飼うと必ず散歩させなければなりません。散歩させれば必ずよその犬とその飼い主に出会います。 それが度重なると、会釈をし、少し立ち話をし、そして長話をするようになります。お互いの自宅も 何となくわかってしまい、私が釣りに行って大漁の時は魚をおすそ分けしたり、逆に先方からは、家庭 菜園で野菜が獲れすぎたので良かったらどうぞ、ということになります。話の内容も、政治経済や天下

可愛いですね

の動向を議論する、などではなく、近所に新しくできたレストランの評価や、近隣での変質者出現情報や空き巣に入られた家の話など実際の生活にきわめて貴重な情報になります。 犬友は実にありがたいものと思います。

しかし最近は、時代を反映して驚かされるエピソードもあります。先日犬を散歩させていると、全く見知らぬ女性が立ち止まって話しかけてきました。

女性:「可愛いワンちゃんですね。」

桝 :「ありがとうございます。」

女性:「ミッキーちゃんでしょう?

写真のとおり可愛いですね。」

桝 : 「え... |

女性:「それでは私はこれで。」

私は犬の写真を投稿したことなどありません。すなわち、 どこかの誰かがうちの犬の写真を撮り、犬の名前等の情報も 併せてSNSにでも投稿したのでしょう。これ以上は調べよう もありませんが、何だか不思議な気分になりました。



同様に、情報がどう伝わるかの不可思議を痛感させられることもありました。広い庭にダルメシアンが放し飼いにされていて、しばらく見ていると小学生が何人か近寄ってきてやはりその犬を見ていました。人懐こそうな小学生だったので話しかけてみました。

**桝 :「誰かこの犬の名前知らない?」** 小 (何人か同時に):「ロイだよ!」

桝 :「他にも犬はいるのかな?」

小 (一人):「トイプードルがあと二匹いるけど、

奥さんが二匹とも連れて急に自分の実家に

帰ってしまったからしばらく見られないよ。」

桝 :「どうしてそんなことまで知っているんだ!」

小 :「うん、ちょっとね。」

これが時代の流れだとしみじみ考えさせられました。





### 今日からできる熱中症予防

#### 医師 小倉 康平

WBGTと気温・湿度との関係(室内で日射がない場合)

相対湿度(%) 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100

37 27 36 26 27

34 25 25 26 27

31 22 23 24 24 25 26 27 27 30 21 22 23 24 24 25 26 27

29 21 21 22 23 24 24 25 26 26 27

28 20 21 21 22 23 23 24 25 25 26 27 27 19 20 21 21 22 23 23 24 25 25 26 18 19 20 20 21 22 22 23 24 24 25 26 26 27

25 18 18 19 20 20 21 22 22 23 23 24 25 25 26 27 24 17 18 18 19 19 20 21 21 22 22 23 24 24 25 26 26 27

23 16 17 17 18 19 19 20 20 21 22 22 23 23 24 25 25 26

21 15 15 16 16 17 17 18 19 19 20 20 21 21 22 23 23 24

高く澄んだ青空、綿菓子のようにもくもくとした雲など、今年も夏の匂いを感じられる季節となりま した。筆者は暑さに弱いのですが、それでもなぜか夏が近づくと、何か楽しいことが起こりそうなドキ ドキワクワクとした気持ちが湧きあがり、この気分を気に入っています。読者の皆様は、今年の夏を どのように過ごされますか?海や山でのスポーツやアウトドア、庭や田畑の手入れ、夏祭りや花火など、 楽しいイベントがたくさん待っていますが、やはりケガや体調不良を起こさずに最後までやりきって こそ。中でも、熱中症は頻度が高く、重症化すると命にも関わるため、特に注意したい病気と言えます。

そこで今回は、熱中症予防の基本を復習するとともに、暑い夏を乗り切るために日々の生活の中で 実践できるポイントを紹介したいと思います。 熱中症は 予防が大切

#### \* \* \*

熱中症とは、暑さによって、私たちの身体に生じる様々な障害の総称です。

私たちの身体は暑さを感じると、皮膚の表面を流れる血流を増やし、汗を出すことで 体温を一定に保つ機能があります。しかし、汗を流しすぎることで体の中の水分や塩分

が失われてしまうと(脱水)、その調節機能が十分にはたらかなくなり、身体のだるさやめまい、頭痛、 吐き気といった多くの症状が現れます。さらに脱水が進むと、脳の機能が損なわれて意識障害を起こし、 心臓、腎臓、肝臓などの機能が損なわれることで死に至る場合もあります。

熱中症は、気温や湿度といった「環境要因」に、スポーツや労働の強度・時間・服装などの「行動 要因」と、体調や年齢、持病、暑さへの耐性といった「身体要因」が重なることで起こります。それ ぞれの要因について、その評価と対応の方法を見ていきましょう。



#### WBGT を測定しましょう

今日、熱中症を予防するための軸として「WBGT」という指標が 活用されています。日常生活の中で、「気温は高くないのに湿度の せいで蒸し暑い」「日差しは痛いほどなのに、日陰に入って風が吹く と涼しくて気持ち良い」といった経験があるかと思います。WBGT は気温と同じ単位(℃)で表されますが、気温に加えて湿度や風、 日光などの輻射熱を考慮することで、暑さによって私たちの身体に かかる負荷により近い指標となっているのです。

WBGT を正確に測定するためには、WBGT 計と呼ばれる専用の 温度計が必要です。最近は、小さくて軽く、WBGTの値に応じて

アラームが鳴るものも市販されています。暑い環境で運動や仕事をする際は、腰などに着けて おくのも良いでしょう。気温と湿度から WBGT の予測値を出すタイプのものは、日光など 輻射熱のない環境でのみ正確な測定が可能ですので、屋内で使用するようにしましょう。 最近は、右の絵のように黒い球の付いた屋外で使用できるものもありますので、屋外で長時間 過ごすことが多い方はこちらを選んでください。



#### 日常生活における熱中症予防指針

	温度基準 WBGT	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
	危険 31℃以上	すべての 生活活動で起こる 危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
	厳重警戒 28~31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意 する。
	警戒 25~28℃	中等度以上の 生活活動で起こる 危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息 を取り入れる。
	注 意 25℃未満	強い生活活動で 起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時に は発生する危険性がある。

### 🏿 激しい運動は控えましょう

WBGT が 25℃を超える環境では、掃除や草むしり など日常生活でよく行う活動であっても熱中症を 起こす場合があります。ランニングやサッカーなどの スポーツや、農作業や工事といった重労働をする場合 はさらに熱中症を起こすリスクが高まります。



日本体育協会の指針では、WBGT が 28℃を超える場合は、日常的に運動している人でも激しい運動や持続的な運動は避けて休息をとり、水分を補給することが推奨されています。普段あまり運動しない人や、暑さに慣れていない人では、さらに注意が必要です。



#### 水分と塩分を補給しましょう

熱中症の本質は、脱水によって体温調節機能がうまくはたらかなくなることと言えます。 よって、脱水にならないよう水分を補給することなくして熱中症予防は語れません。水分を 摂るタイミングや量、飲み物の種類などを考慮し、適切に補給していくことが大切です。

普段の生活では、食事以外に一日に 1.2L の水分摂取が必要とされています。一時間に一回程度、コップに半分程度のお茶などを飲むようにしましょう。喉が渇いたと感じる前に水分を補給することもポイントです。入浴中や就寝中にも汗をかきますので、入浴の前後、起床時や就寝前、夜間目が覚めたときなどにコップ1 杯程度の水分をとることも効果的です。特にご高齢の方はのどの渇きを感じにくくなっており、気が付かないうちに脱水になっていることがあります。毎日 500ml のペットボトル 3~4本の水やお茶を準備し、その日のうちに計画的に(午前中に1本、夕方までに1本、寝るまでに1本など)飲みきることを、筆者はお勧めしています。

しかし、ただ水分だけを摂っていては十分と言えないばかりか、逆に重症化させてしまう可能性もあります。特に仕事やスポーツで大量に汗をかく場合、水分とともに大量の塩分が失われます。健康な方であれば体内の塩分バランスはそうそう崩れるものではありませんが、それが崩れてしまうと命にも関わります。そして、熱中症は塩分バランスを崩すリスクが特に高い病気の一つと言えるでしょう。体内の塩分が少なくなった状態でいくら水分を摂っても身体の脱水状態が回復しないばかりか、水分を摂ったことで喉の渇きを感じなくなり、水分を積極的に摂らなくなってしまう(自発的脱水)こともあるのです。よって、スポーツドリンクなど適度に塩分が含まれているものを選ぶか、塩あめ

や塩タブレットなど別途塩分を補給してください。スポーツ ドリンクに含まれる糖分には、塩分の吸収を高める効果もあり ます。右に筆者がおすすめする運動・労働時の水分と塩分の 補給の目安をお示しします。

また、お酒を飲んだ後や、エアコンなどで空気が乾燥している場合も、気が付かないうちに脱水になっていることがあります。暑くないからと油断せずに水分を摂るようにしましょう。

#### 水分・塩分補給の目安

- 運動前にまずスポーツドリンクをコップ1杯(200ml)、または麦茶1杯と梅干し1個(食塩2g)。
- 30分ごとに休憩をとり、コップ1~2杯を目安に水分を補給しましょう。(塩分は水・お茶500mlに梅干し1個程度の割合で)
- 2時間に一回くらいトイレに行っていると、十分に水分・ 塩分を補給できています。
- 運動後にもスポーツドリンクをコップ1杯(200ml)、または麦茶1杯と梅干し1個(食塩2g)を摂りましょう。

のどの渇きは、水分補給の目安になりません! のどが渇いていなくても、積極的に摂りましょう!



### 衣服を工夫しましょう

身体の熱をうまく逃がすことができないでいることで熱中症が起こります。衣服は身体の表面からの熱の放散を妨げます。一般に、衣服で覆われている面積が大きくなるほど熱による負担も大きくなります。よって長そでより半そで、長ズボンよりショートパンツ、靴よりサンダルが効果的です。また襟元や袖口、裾などの開口部にゆとりがあり、衣服の中やからだの表面に風を通し、からだから出る熱や汗を素早く逃がすことのできる服装を心がけましょう。

衣服の素材も重要です。梅雨時など汗をかくほど暑くはないものの湿度の高い時は、吸湿性、透湿性、通気性の高い素材を選びましょう。さらに、汗をかくほどに気温の高い時には汗を蒸発させやすい吸水・速乾性の高い素材が良いでしょう。そして、凹凸がある生地は肌に接する面積を減らし、汗のべたつきも防いでくれます。

晴れた日の日中など、皮膚が直射日光に直接さらされてしまうと体内の温度が上がりやすく、また日焼け(日光による熱傷)を起こすこともあります。屋外では帽子をかぶり、日傘を差すといいでしょう。帽子は頭に熱がこもりやすいため、こまめに着脱して通気をよくしましょう。手ぬぐい、うちわや扇子、冷却小物も効果的です。スポーツなどで日傘やうちわを使えない場合は UV カット機能のある長そでの服を選ぶなど、スポーツの種類やその日の天気、運動する場所や時間などに応じた服装を調整するとよいでしょう。









### 「運動」「食事」「睡眠」で暑さに負けない身体を作りましょう

熱中症は、気温が急に上がった日や、久しぶりに身体を動かしたときなどに起こりやすくなります。
一方で、暑い日が続いたとしても、無理さえしなければ熱中症にならずにすみます。私たちの身体は
暑さに慣れ、暑さに強くなるのです。おおよそ 4~7 日間連続して暑さを経験していると、身体の血液
量が増え、汗をかきやすくなります。そして、2~3 週間もたつと、汗と共に出る塩分が出にくく(出
ても再吸収されやすくなる)なります。しかし、暑い環境から離れて数日もすると暑さへの耐性は徐々
に弱くなり、数週間もすれば失われます。夏の連休明けに熱中症を起こす人が多いのもこのためです。
さあ、本格的に暑くなる前に、身体を暑さに慣らしておきましょう。そのためには、体温が上昇した
ときの反応を鋭敏にするとともに、身体を巡る血液の量を増やさなければなりません。必要なものは、
「適度な運動」と「バランスのとれた食事」です。

運 真夏になる前、5月~7月の「やや暑い環境」で「ややきつい と感じる運動」を一日30分、1~4週間行うとよいでしょう。 年齢や体力によって「ややきついと感じる運動」の程度に差はありますが、早歩き(3分間)とゆっくり歩き(3分間)を繰り返す「インターバル速歩」は体力のない方や高齢者でも手軽に行えるものとして注目されています。体力に自信のある方は、ジョギングやサイクリングなどにチャレンジしてみましょう。「やや息があがる

通常 中高年や体力に自信のない方 インターバル速歩 「やや暑い環境」で 「ややきつい」と感じる運動 3分間 3分間 1日30分間/1~4週間 体力に自信のある方 屋外でのジョギングや 歩き ジムでの ランニングマシーン・ 大股で腕を振って、かかとで着地 Tアロバイクなどで 「ややきつい」と感じる運動 1日5回以上/週4回以上/4週間行う

るものの会話ができる程度」が良いでしょう。家族や友人と一緒にやるとモチベーションも上がります。

食 運動後は、できるだけ 30 分以内に糖質とタンパク質を豊富に含んだ食品を摂ると効果的に 事 血液量を増やし、筋肉を強くすることができます。おすすめは牛乳(コップ 1~2 杯)です。

不足しがちなカルシウムやビタミン類も豊富に含んでおり、強い身体を作るとともにその機能 を調整してくれます。豆乳もまた牛乳同様豊富なタンパク質を含むとともに、カルシウム量で では劣るものの、鉄分を多く含んでおり、血液量を増やすには効果的です。

運動した日の夕食には鶏肉や豚肉、マグロやカツオなどをメインディッシュにいかがでしょう。これらに含まれるタンパク質には疲労回復効果も期待でき、体内に吸収されやすいへム鉄も豊富です。野菜や果物は種類によって様々なビタミンやミネラルを含みますので、いろいろな種類を食べましょう。暑い日は食欲もわかず、そうめんなどあっさりしたものに偏り

がちですが、肉や魚、乳製品などバランスの良い食事こそが、暑さに強い身体を作ってくれるでしょう。

**睡** そして、夜は十分に睡眠をとり、疲労を回復させましょう。暑い環境にいる、というだけで私 たちの身体には思っている以上の負荷(ストレス)がかかっています。このストレスによる疲労 を取り除き身体を健康な状態に保つためには、質の高い睡眠以上のものはありません。睡眠中に分泌される成長ホルモンは子供の身体の成長を促すホルモンとしてよく知られていますが、成人であっても 身体の修復、疲労回復、そして筋肉や骨の強化に重要な役割を担っているのです。運動は睡眠と食事を 促進し、睡眠と食事により身体はより体力を向上させるという相互作用があるのです。



### 生活リズムを整えて夏を乗り切りましょう

これまで述べてきたように、熱中症予防は日々の体調管理から始まります。食事、運動、 睡眠というライフサイクルを整えて暑さに負けない身体を作ったうえで、いざ暑い環境に置かれた時には水分・塩分の補給や適切な休憩で熱中症の発症を予防しましょう。毎年のように 「観測史上最高」と言われる厳しい暑さを乗り切るにためには計画的な対策が必要です。この 記事を読んだ皆様はぜひ今この瞬間から、今年の夏を乗り切る準備を始めていきましょう。

> 参考文献: 「日常生活における熱中症予防指針」日本気象学会、「熱中症予防のための運動指針」日本体育協会、 「職場における熱中症予防対策マニュアル」厚生労働省、「食事バランスガイド」厚生労働省・農林水産省

# 第13次,勞働災害防止計画

1958年に第1次の計画が策定され、これまで安全衛生の水準は大幅に改善されました。しかし、近年の状況を見ると、死亡災害は発生件数こそ減少しているものの発生率については必ずしも低いとは言えません。

このような状況を踏まえ、安心して働くことができる職場の実現に向け、2018 年度を初年度として **5 年間**にわたり国、事業者、労働者等の関係者が目指す目標や重点的に取り組むべき事項を定めた「第 13 次労働災害防止計画」を以下に示します。

計画の目標

〈全体〉

死亡災害 : 15%以上減少 死傷災害 : 5%以上減少

〈業種別〉

建設業、製造業、林業 : 死亡災害を 15%以上減少

陸上貨物運送事業、小売業、社会福祉施設、飲食店 : 死傷災害を死傷年千人率で 5%以上減少

#### 〈その他の目標〉

- ○仕事上の不安・悩み・ストレスの相談先が職場にある労働者の割合を 90%以上 (71.2% : H28) とする。
- ○メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業場の割合を80%以上(56.6%: H28)とする。
- ○ストレスチェック結果を集団分析し、その結果を活用した事業場の割合を 60%以上(37.1%: H28)とする。 等

#### 8つの重点事項

- ① 死亡災害の撲滅を目指した対策の推進
- ② 過労死等の防止等の労働者の健康確保対策の推進
- ③ 就業構造の変化及び働き方の多様化に対応した対策の推進
- ④ 疾病を抱える労働者の健康確保対策の推進
- ⑤ 化学物質等による健康障害防止対策の推進
- ⑥ 企業・業界単位での安全衛生の取組の強化
- ⑦ 安全衛生管理組織の強化及び人材育成の推進
- ⑧ 国民全体の安全・健康意識の高揚等





詳細な内容については、

厚生労働省ホームページをご確認下さい。

検索



**平成30年 全国安全週間** 本週間 7月1日~7日

新たな視点でみつめる職場 創意と工夫で安全管理 惜しまぬ努力で築くゼロ災 🖭

この週間を機に、新たな視点を取り入れて職場を見直し、ゼロ災害に取り組みましょう。



#### 健診課

### 田邊結希

Yuki Tanabe

#### 業務内容

- 問診
- 計測
- 胃カメラ介助
- ① 福岡県
- ② 明太子・とんこつラーメン
- ③ ダッフィー
- 4) ヨガ
- ⑤ ヨガで冷え性改善
- ⑥ よろしくお願いします





### 臨床検査科

#### 小林 早紀子

Sakiko Kobayashi

#### 業務内容

·血液検査(血算)

#### ① 千葉県

- ② チーズケーキ・黒ごま担々麺
- ③ リラックマ・小栗旬
- ④ 植物を育てるのに、はまっています
- ⑤ 野菜と豆類を毎日食べるようにしています
- ⑥ 少しでも役立てるように頑張って いきたいと思います よろしくお願いします



#### 本年度社員になった職員のご紹介

## 職員紹介

本年度、君津健康センターの社員採用に なった新しい仲間をご紹介します。 皆様、是非よろしくお願いいたします。

#### 質問内容

- ① 出身地(都道府県)
- ② 好きな食べもの
- ③ 好きなキャラクターor 好きな芸能人
- ④ 今、熱中していること or 近々、挑戦しようとしていること
- ⑤ 健康而で気をつけていること or 気をつけたいと思っていること

#### 健診課

### 鈴木 理恵子

Rieko Suzuki

#### 業務内容

- 健診一般事務
- 予防接種管理業務



- ② 何でも好きですが、最近では 甘酒とパクチーに、はまっています
- 3 RADWIMPS
- ④ 陶芸です!!細かい作業が好きなので 食事も忘れて熱中してしまいます
- ⑤ 正しい姿勢を意識して、肩こり・腰痛を 予防しています
- ⑥ ─日─日を大切に!!







### **聿健康センター 交通安全推進活動「セーフティードライバーズちば」**

期間: 平成30年7月1日(日)から10月31日(水)



今年もセーフティードライバーズちばの活動の時期がやってまいりました。7月から10月 までの 123 日間無事故・無違反運動を実施いたします。昨年は高齢者による事故、煽り運転 などのニュースを見かけました。今年はこの運動を通して昨年のようなことを少しでも減らす ことが目標です。センター職員一同、今年も 無事故・無違反に努めてまいります。皆様も 無事故・無違反運動に参加をして安全運転に努めましょう!



(8)

第23回

## JAPAN GOLF FAIR 2018

#### 環境管理課 行木 知功

今回、ゴルフ好きの友人に誘われて、ジャパンゴルフフェアに行ってきました。

ジャパンゴルフフェアは、1年に1度開催され、国内外のゴルフ関連会社(クラブメーカー、 アパレルメーカー、ゴルフ関連グッズメーカー、ゴルフ場、ゴルフ練習場関連会社などなど)が、 製品やサービスをアピールするイベントです。今年はパシフィコ横浜にて、3 月 23 日(金)~ 25日(日)の3日間で開催され、一般、報道関係者、ビジネス関係者など、合わせて約6万人の 入場がありました。ゴルフ人口の減少とよく耳にしますが、会場内は大いに 盛り上がっていました。

ゴルフフェアでは、なんといっても多くのメーカーの最新クラブが 一度に見られること!さらに、多くのクラブが試打可能となっており、 クラブの買い替えを検討している人にとっては最高です(自分は恥ずか しくて打ちませんでしたが!)。最新クラブを一度にチェックでき、会場で見たり 試打したりしたクラブはすぐ横の会場で購入することもできます。

また、各ブースではそれぞれ趣向を凝らしたイベントもあり、パッティング大会や、 プロや芸能人らのトークショーなど、特に人気のトークショーでは石川遼プロ (キャロウェイ)、宮里藍さん(ブリジストン)のブースが大盛況でした。

他にも、現品限りの大特価品やボールのつかみ取り大会など、楽しい企画がいっぱい用意されて いました。会場内には、グルメも楽しめるお店が多数あり、外に出かけなくてもOKです。

今回、注目のひとつがシャフトメーカーでその使用時の効果を紹介していました。各メーカー ブースで担当者が説明を行ってくださいましたが、トルク?振動数?CF値?ハッキリ言って、 よくわかりませんでした。クラブは、自分にあったシャフトを使うことが大切だと力説していまし た。本格的なゴルフシーズンの前に、ゴルフフェアに出かけ、気分から盛り上げて練習に行こうか なぁと思いました。ゴルフ好きの皆さん、一度は足を運んでみてはいかがですか?









昔は仕事柄、何人かで手分けして、日経など5大新聞に加え、東京新聞や鉄鋼新聞・日刊工業新聞といった地域・ 専門紙についても業務上参考的な関係記事切り抜き作業をしてきた。それぞれの新聞が持つ個性的な論評もあり、 当時上司が好まない新聞を任されたような気がする。

弊センターでは日経新聞・千葉日報の2紙を購読できるようにしており、家では毎日新聞とローカルニュースが 掲載されている新千葉新聞をみさせていただいている。もっとも眼鏡がないともう読みきれないことから、もっぱ ら見るだけ、読みたいところだけを読むようにしているが、この時期は何といっても都市対抗野球の関連記事が気 になる。その意味でも毎日新聞はインターネット情報を補って十分なものがある。

今年からご承知のように、これまでの都市対抗・日本選手権等の戦績を踏まえて、東京・南関東あわせ て6枠から7枠になり、南関東は3枠となった。結果、今年は第3代表ということであるが、JFE 東日本 チームから3選手、特に在原投手を補強で迎える。袖ヶ浦市出身ということでもあり、マジックの戦力補 強としてはうってつけと申し上げておきたい。鈴木監督がどこで起用するか注目したいと思うし、同選手 らの活躍も大いに期待したい。まもなく高校野球夏の大会も開幕する。非常に楽しみである。みんなで 応援したい! (K + O)



◇◆◇ 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます

