

体温を調節する水

私たちの平熱は36～37度ですが、体温が2度でも上がると体調を崩し、場合によっては死に至る危険性も出てきます。このように体温の調節というのは、人が生命を維持する上でとても大切な機能なのです。

水分補給の大切さ

体内の水不足は、さまざまなトラブルを引き起こす原因になります。熱中症や脱水症状なども水分不足が引き起こす危険な状態です。

「のどが渇いたな」と思ったときには、すでに体内の水が不足しているという注意信号です。「渇き」を感じる前に、水分を補給するように心がけたい。

◆水が体にいい理由

1：体重が減る。水は食欲を抑える働きも持っています。また、「おなかやすいだな」と思っている時の多くは、実はのどが渇いているだけだという場合も多いようです。

2：心臓病を予防する。1日コップ5杯以上の水を飲んだ人は、水をコップ2杯以下しか飲まなかった人よりも心臓病で死に至る確率が41%低いということです。

3：体がへろへろになるのを防ぐ。体重の1～2パーセントほどの軽い脱水状態でも、体力は低下し、疲れを感じます。「のどが渇いた」と思ったときには既に脱水状態に陥っているので注意が必要。また、脱水状態は疲労、筋力の低下、めまいおよび他の兆候に結びつくこともあります。

4：頭痛を止める。脱水状態が引き起こす症状には頭痛が挙げられます。頭痛がする場合、十分な量の水を飲んでいないことが引き金となっていることがある。

5：肌がキレイになる。水は皮膚をキレイにします。1週間十分な量の水を飲み続けると、肌の調子がよくなるでしょう。

6：消化を助ける。消化器系は、食べ物を消化するために相当の水を必要とし、また胃酸の調整を助ける。

7：体から悪いものを排出する。水は体から毒素と廃棄物を排出するのを助ける役割があります。

8：ガンリスクを減らす。先に挙げた消化器系への効果に関連して、水を飲むことで、結腸癌の危険を45%減らすことが分かりました。さらに膀胱癌の危険を50%減らし、乳癌の危険を減らすこともできます。

◆水のよい摂取方法

水を飲む習慣をつけることが大切です。朝起きた時に、寝る前に1杯飲む。食事をするごとにまた1杯飲む。食事と食事の間にも飲む。運動の前後にも飲むなど、「のどが渇いた」と感じることをないように、こまめに水を飲む習慣を。

1：ボトルを持ち歩く。大容量のボトルに水を入れ、持ち歩くと便利です。いつでもどこでも、必要な水分をとることができます。

2：いつもの飲料の代わりに水を飲む。いつもジュースを飲んでいるとしたら、それを同量の水に置き換えるようにしてください。

3：浄水器を使う。ペットボトルを買うよりも低いコストで水を飲むことができます。

4：運動する。運動をすると自然と水分を欲するようになるのでおすすめです。1時間以上継続して運動していない場合、スポーツドリンクを飲む必要はありません。

5：確実に水分をとる。運動する場合、その2～3時間前に水を飲むように。こうすることで、ちょうど運動をする時間に水分が体に補給されて効果を表します。また、終わった後にも必ず水を飲むように。

原発ゼロ

裁判所は原発ムラの代理人だ！
高浜原発再稼働のために最高裁が“選り抜き裁判官”を福井地裁に送り込んでいた
福島第一原発事故から5年。事故当時の東京電力の幹部、勝俣恒久会長、武藤栄副社長、武黒一郎副社長の3人の刑事責任がようやく問われることになった。
といっても、検察が起訴したわけではない。検察はこの3人について2度に渡り不起訴処分という信じがたい決定を下したが、それに対し検察審査会が2度とも「起訴すべき」との議決をした結果、強制起訴になった

た。今後は裁判で審理されるが、彼らが刑事罰を受けることになるかという点、残念ながらその確率は低いだろう。政府と原子力ムラと裁判所の間には明らかな“癒着”があるからだ。それは、この間の高浜原発に関する裁判所の対応を見れば明らかだ。高浜原発については、3月1日、大津地裁（山本善彦裁判長）が3、4号機の運転差し止めの仮処分を命じる決定を下した。3号機は今年1月29日から、そして4号機は2月26日から再稼働していたが、運転中の原発が裁判所命令で停止したのは史上初めてのことだ。

だが、高浜原発に関しては、これまで裁判所によって再稼働差し止めと容認が繰り返されてきた。まず、昨年4月14日に福井地裁が高浜原発再稼働差し止めの仮処分を決定した。この際、樋口英明裁判長（当時）は想定を超える地震が各地で起こっていることを挙げて、原子力規制委員会の新基準が「合理性を欠く」と政府の原発政策の根本に異を唱えている。

ところが、その画期的な判決を下した樋口裁判長は、その後名古屋地裁に“左遷”されてしまう。これは懲罰人事であり、今後原発訴訟に関わらせないための追放人事でもあることは明白だ。そして、樋口裁判長の後任として福井地裁に赴任してきたのが林潤裁判長だった。林裁判長は昨年12月24日に高浜原発3、4号機の再稼働差し止めを覆し、事実上、再稼働を決定。さらに、林裁判長は大飯原発についても周辺住民らが求めていた再稼働差し止めの仮処分の申し立てを却下する決定をした。

原発訴訟の特徴は、原発の立地県の住民だけでなく、事故が起こった際、その影響を受ける他県の住民もまた、行政区域を越えて、運転差し止め訴訟を起こせるところにある。高浜原発にしても、事故が起これば琵琶湖が汚染され、滋賀県民が被害を受けると。そのため、高浜町から65km離れた大津地裁にも、林裁判長が稼働を認めた高浜原発の運転差し止め訴訟が持ち込まれた。

これを審理した、大津地裁の山本善彦裁判長（62歳）は、住民側の訴えを認め、高浜原発の運転差し止めの仮処分を決定している。これによって、いったんは稼働した原発は、再び運転停止を余儀なくされることになったのである。山本裁判長をよく知る裁判官は、「彼は、おとなしく、目立たない人ですが、記録をよく読み、よく考え、事実を見る目は確かな人」と言う。しかし、その審理を尽くしたはずの「山本判決」は、二審に相当する抗告審で、あっさり破棄された。この決定を下したのは、大阪高裁の山下郁夫裁判長（62歳）だ。この人もまた「局付」経験者で、最高裁



建交労鉄道

岩手地本

2018年 8月20日
NO 108号

発行責任者
須藤清成

厚生労働省は
労災申請に対応する労災担当官を
666人減らす配置転換を計画

先月成立した「働き方改革関連法」に基づき、長時間労働の是正などを進める厚生労働省は、全国の労働基準監督署で企業を監督・指導する監督官を、本年度から3年間で571人増員する一方、労働者や遺族が請求する労災申請に対応する労災担当官を666人減らす大規模な配置転換を計画している。すでに人手不足で労災認定には遅れが出ており、配転が進めば、認定業務にいつそう支障をきたす恐れがある。

全体で人増
なんて関連部署
間で人員調整

働き方改革関連法では、企業の違法残業などへの監視を強めるため、「監督指導体制の強化」を特に重視している。2017年度の監督部署の職員が1929人だったのに対し、2020年度は2500人に増やす。一方、労災担当部署は2017度は1966人だったのを、2020年度には1300人まで減らすという。

過労死には
自衛しな

国から会社にと、国から会社にと、それは誰かが死んだあと。人員減らす。労災認定等の手続きやら

すごい。政府は労災担当職員を大幅に減らして、労災が存在しないようにする。これは、確実に労働者を殺しにきている。担当職員の人数減らせば労災認定数も減る。労災認定を絞るのは労働者の人権を侵害している。

労災担当を減らすことで労災
認定者を減らすという裏技

働き方改革って言うけど息苦しくなるだけじゃないのかな？

建交労第20回定期大会

① 日 時 9月1日（土）13時30分～9月3日（月）12時まで

② 会 場 群馬県安中市：磯部温泉「磯部ガーデン」

建交労全国鉄道本部第21回全国大会

① 日 時 9月15日（土）13時～16日（日）12時

② 会 場 ホテルグランドシティ池袋（宿泊も同）

建交労全国鉄道東日本第20回定期大会

① 日 時 9月30日（日）11時～17時

② 会 場 建交労本部 6階会議室



建交労県本部委員長 殿
建交労支部委員長 殿
全日本建設交運一般労働組合（建交労）

中央執行委員長 角田 季代子

「西日本豪雨・大阪北部震災」被災者支援カンパの呼びかけ

全国で奮闘されている建交労のみなさんに呼びかけます。

6月18日に発生した「大阪北部震災」（震度6弱、M6.1）では、大阪市北区・高槻市など府内5市及び大阪・京都府内の18市内で震度5を観測しました。

7月18日現在の被害状況4人が死亡、434人負傷し、住宅被害は3万棟を超えています。大阪府内の高槻、茨木、枚方（ひらかた）の3市で計約90人が、住宅被害や崖崩れの恐れなどから避難生活を続けています。

情報収集が遅れていましたが、7月23日までに中央本部まで寄せられた報告では、大阪・関西支部事務所内の什器類の破損、建物の修繕（100万円以上）が必要になっています。京都・関西合同支部に所属する大阪府内在住の組合員3名が住宅一部損壊・自家用車の損傷などの被害を受けています。

7月上旬に発生した西日本豪雨災害では、中国・四国・九州の地域を中心に河川の氾濫等による土砂流出で、人的被害は死者218人、不明者12人となっており、15府県で4,570人（20日現在）が避難所生活となっています。

建交労組合員の被害は、「岡山（県本部）、広島（ダンプ支部、事業団支部）、愛媛（労職支部）」で、組合事務所内の浸水、自宅の床下及び床上浸水や自家用車の損害等が発生しており、現在も集約中です。（夏季闘争推進ニュース9号で一部紹介）

被災された建交労の仲間と住民の皆さんに心からお見舞い申し上げ、今後できる限りの支援をしていくことにします。つきましては、「西日本豪雨・大阪北部震災」被災者に対する救援カンパを全国に呼びかけます。各組織の積極的な対応をお願いします。なお全労連からも呼びかけが来ていますが、建交労で集約した中から按分して送る予定です。

集約した救援カンパは、以下の金融機関の口座に振り込んでください。

以上

【労働金庫】

中央労働金庫新宿支店（普通）3731711
（名義）建交労中央本部

【郵便振替】

（口座番号）00180-3-25195
（名義）建交労

振込用紙に「西日本豪雨及び大阪北部震災カンパ」と記入してください。



全労連大会が開かれる ストップ安倍憲法改悪！ 結成30年にむけ、 150万組織へ飛躍の2年に

全労連の第29回定期大会が7月26、28日の日程で東京都内で開催され、来年11月で結成30年を迎えるものと、今後2年間の運動方針が提案、討論・議案採決、役員選挙などをこないました。開会に際し、あいさつした小田川義和議長は、過労死を促進する労働法制改悪とのたたかいを強調し、「残業代ゼロ制度」の運用に徹底して反対し、職場に持ち込ませず、廃止をめざす運動を呼びかけました。

橋口紀塩事務局長代行が今後2年間の運動方針を提案、（1）日常活動の活性化、組織拡大強化、（2）8時間働けば普通に暮らせる社会をつくる。（3）安倍9条改憲阻止、安倍政権を退陣に追い込み、憲法改悪の策動に終止符を打つ—です。また、前大会で確認した組織拡大「新4カ年計画の残りの2年間で150万全労連への飛躍をつくりだす」としています。

代表が討論を行い、総括答弁に立った橋口代行は、要求実現や150万全労連をつくる。組織拡大で「必ず飛躍をつくる2年間にしよう」と強調。産別と単産が協力し、安倍改憲に反対する。「3000万人署名」の目標達成を訴え。

「絶対に改憲発議をさせない」と述べ、さらなる取り組み強化を呼びかけました。最期に、議長に小田川義和氏、新しい事務局長に野村幸裕氏を選出して、閉会しました。

こう言う。「海外メディアが注目するのは異例のことですが、ある意味で当たり前のことと言えらるでしょう。民主主義国家において、住民がここまで反対している計画を押し切る政府は、安倍政権をおいて他に見当たらないからです。安倍政権の沖縄に対する態度を冷静に分析しているのではありません。海外メディアは秋の総裁選にまで注目しているといいますが、今後、さらに論調は厳しくなるかもしれません」

「恐らく、海外メディアは、沖縄に対する安倍政権の態度を弾圧のように見ているのだろう。もし、9・30の「吊い選挙」で翁長知事の遺志を受け継ぐオール沖縄が敗れたら、海外メディアは、日本を特殊な国とみるのではないか。」

《ネットより》

異例の事態 「翁長知事死去」 海外メディア続々報道

翁長雄志知事の死去に伴う沖縄県知事選の日程が13日、9月13日告示、30日投票と決まった。安倍政権がゴリ押しする米軍基地新設の是非を問う「吊い選挙」となるのは確実だ

大手メディアは伝えようとしないが、驚くことに、海外メディアが翁長知事の死を大きく報じている。米AP通信は「知事は、小さな島に過重な米軍基地を抱え、基地移設に反対する人たちに応えるため職務を遂行しようとしていた」と報道。このニュースを、米紙ニューヨーク・タイムズなどが引用した。ワシントン・ポストも翁長知事のこれまでの功績を紹介。仏紙ル・モンドは、安倍首相を名指しし「米国が哀悼の意を示したのに後れを取った」と批判している。しかも、いずれのメディアも、小さな「ベタ記事」などではなく、大きく扱っている。

さらにゴルバチョフ元ソ連大統領は、琉球新報に「彼の活動の基本方針は、平和のための戦いであり、軍事基地拡大への反対と生活環境向上が両輪だった」と、翁長知事への「熱い」思いをつづった追悼文まで寄せている。一県知事の訃報を海外メディアがこぞつて報じるのは異例なことだ。

なぜ、海外メディアはここまで大きく翁長知事の死去を報じているのか。元外交官の天木直人氏は