

禁煙のススメ

禁煙の取り組みは世界的に広がっています。日本でも2003(平成15年)年に「健康増進法」が施行され、大人数が利用する施設に対して受動喫煙防止対策が義務づけられました。最近では、駅のホームやタクシー、職場などでの禁煙化が進んでいます。

タバコの害とは？

タバコの煙に含まれる有害物質はニコチン・タール・一酸化炭素をはじめ、200種類を超えられているとされています。これらの物質は、血管の収縮や血圧の上昇、動脈硬化などをもたらし、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患の原因となります。このほかにも、肺がん、胃潰瘍、歯周病、肌の老化、低出生体重児の出産などにも深く関わっています。

どうして吸ってしまうのか？

タバコを吸うと、ニコチンが体内に取り込まれ脳を刺激し、一瞬満たされた気持ちになります。しかし、30分から1時間間でニコチンは切れ、イライラして

きてまたタバコが欲しくなります。吸ってしまうのは決して意志が弱いからではなく、身体がニコチンに「依存」しているからなのです。このイライラに対応することが、禁煙を成功させるカギです。

さあ、禁煙だ！

イライラへの対応法

- ・水やお茶、シュガーレスの飴・ガムなど、低カロリー食品を携帯しておく。
- ・深呼吸や散歩など、身体を動かす。
- ・市販の禁煙補助剤(ニコチンガム・パッチ)を使用する。

禁煙のメリット

- ・動脈硬化や循環器疾患、肺がんなどにかかる可能性がグンと減る。
 - ・食べ物がおいしくなる。
 - ・咳やたんがなくなる。
 - ・血行が良くなり、肌にツヤが出る。
 - ・経済的
- あなたの健康のために、禁煙をはじめてみませんか？

笠間のがんばる企業紹介③1

市内で活躍する企業を支援するために結成された「笠間市がんばる企業応援連絡会」。このコーナーでは、連絡会に加入している企業の皆さんを紹介いたします。

橋本精密工業(株) 茨城工場

今回は、昭和10年創業、東京都葛飾区に本社を置く橋本精密工業(株)を紹介します。安居地区にある茨城工場で、橋本靖久専務取締役と井上茂技術営業統括部長にお話を伺いました。

「こちらの工場では、どのようなものを作っているのですか？」

橋本専務:「精密機械に使われるさまざまな部品を製造しています。皆さんの身近なところでは、携帯電話の中でブルブル震えて着信を知らせる振動モーターという部品に、当社の製品が組み込まれています。」

「どのくらいの大きさなんでしょうか？」

井上部長:「こちらをご覧ください(写真①)。拡大鏡で見ると、2〜3ミリの製品の中に、2種類の金属片が組み合わされているのが分かります(写真②)。これらの製品はすべてプレス加工で作るのですが、例えば厚さ0.03ミリの金属をプレスするには、その10分の1、つまり0.003ミリのすき間を空けなくてはなりません。髪の毛の太さの約20分の1の精度が要求されるのです。」

「今後の展望をお聞かせください。」

橋本専務:「当社は自社内で金型も製造しているので、お客様から『こんな製品が欲しい』という要望があれば、すぐに試作品を作ることができます。商品のサイクルが短くなり、携帯電話や家電製品に至っては半年おきに新商品が出る時代ですから、当社のフットワークの軽さは大きな武器だと思います。今後も、『走りながら考える』という姿勢で、新しいことにチャレンジしていきたいと考えています。」



写真①



写真②

「橋本精密工業(株) 茨城工場」

所在地: 笠間市安居3122

従業員数: 55人

※文責▽笠間市役所企業誘致推進室(内線228)