



発行

帯広工業団地協同組合

帯広市西22条北2丁目23番地9

電話 37-3146

FAX 37-3645

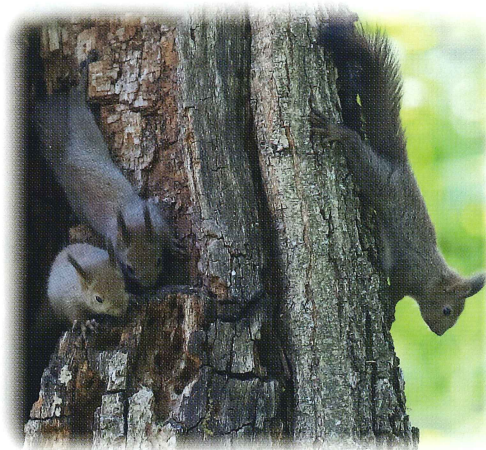
印刷／全文舎印刷



写真提供：梅村 明氏

## 目次

1. 表紙
2. 令和4年度 通常総会について
  - ・組合創立60周年記念事業について
  - ・組合備品の貸出し(無料)について
3. 人材養成補助(金)事業の活用について  
～中小企業大学校 旭川校講座等～
6. 帯広市より  
～知っておきたい最新支援施策等(補助金等)～
7. とかち財団より  
～食品加工技術センター専用HPの新開設～  
～十勝産業振興センターHPのご案内～
8. 会議室利用について
9. 知っておきたい最新医療  
～頻回なゲップやおなら、お腹の張りなどを招く呑気症～
10. 事務局からのお知らせ・編集後記





## ～令和4年度 組合通常総会を開催します～

令和4年度の通常総会を、次により開催します。

日程の確保をお願いしますとともに、是非ご出席下さいますようお願い申し上げます。

なお、開催案内につきましては、別途通知いたします。

＊日 時：令和4年6月23日（木）

午後5時から〔総会終了後、懇親会を予定しています。〕

＊場 所：ホテル日航ノースランド帯広

◆◆◆コロナ感染症の拡大等の状況によっては、開催手法（書面議決対応）や懇親会の中止も検討します。◆◆◆

## 組合創立60周年記念事業

本年、組合創立60周年を迎えました。

記念事業の実施にあたっては、10年区切りの節目ではありますが、50周年時（平成24年）と比して縮小、簡素化した内容で取り組むこととしております。

なお、取り組む事業は次のとおり予定しています。

- ① 記念誌発行
- ② 永年役員功労者表彰（感謝状・記念品贈呈）※通常総会席上
- ③ 組合ホームページ開設
- ④ 組合員記念品配布
- ⑤ 冠スポーツ大会開催 他

## 備品貸し出し（無料）のご案内

敷地の草刈りのための『刈り払い機』と、従業員等の娯楽のための『パークゴルフ用具』を、無料で貸し出しています。

### ◆刈り払い機（7台保有）◆

- ・貸出し台数は、2台以内。貸出し期間は、最大5日間。（貸出日と返納日含む。）

### ◆パークゴルフクラブ（30本保有）◆

- ・ボール、ティーも一緒に貸し出します。貸出し期間は、最大5日間。（貸出日と返納日含む。）

# 人材養成補助事業(中小企業大学校 旭川校等)の活用について

組合では、組合員（企業）が従業員等の資質向上やリーダー養成、企業経営を担う管理部門の人材養成等のために研修会に参加させる場合に、係る経費の一部を補助します。コロナ感染症防止に配慮し参加下さいますようお願いいたします。

## 1. 補助制度の区分

| 研 修 区 分               | 中小企業大学校旭川校への参加<br>(札幌開催・サテライト含む。)   | 派遣研修（自主研修）                            |
|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ◆ 内 容                 | 旭川校で開設する講座から、希望する研修コースを選択【別表】       | 自主的に研修内容を決める<br>(例えば、先進又は同業種企業の視察研修等) |
| ◆ 募集人員（枠）<br>(補助対象者数) | 20人                                 | 1人                                    |
| ◆ 補助額(1人当り)           | 補助対象経費の2分の1<br>(ただし、25,000円限度)      | 1人当たり 50,000円                         |
| ◆ 1企業当たり<br>補助対象人員    | 2人以内（同一講座受講の場合）<br>※複数講座受講の場合は、5人限度 | 1人                                    |

## 2. 受講手続き

旭川校に電話にて定員枠の空の確認と同時に仮予約し、併せて、事務局に氏名・人数・研修名を連絡下さい。後日、補助金申請に必要な書類を送付いたします。

■ ■ 旭川校の申し込み等は、次によりホームページからできます。 ■ ■

中小 旭川 で 検 索

手続きに必要な書類の記載などは、事務局でお手伝いしますので、お気軽に問い合わせ下さい。  
帯広工業団地協同組合 事務局 【電話：37-3146】

## 別表：研修一覧〔令和4年5月～翌年3月〕

| コース<br>NO | 研 修 名                                                | 対 象 者              | 研 修 期 間<br>(日数・時間)       | 定員<br>(人) | 受 講 料<br>(円) |
|-----------|------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|-----------|--------------|
| 5         | ■クレーム対応力強化講座<br>～ピンチをチャンスに変える顧客満足度向上の極意～             | ・管 理 者<br>・新任管理者   | 5月10日～5月12日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 6         | ■組織風土づくりの考え方・進め方〔札幌開催〕<br>～イキイキコミュニケーションで働きやすい職場づくり～ | ・経 営 幹 部<br>・管 理 者 | 5月12日～5月13日<br>(2日・13時間) | 15        | 22,000       |
| 7         | ■若手リーダー研修①<br>～周囲を巻き込み、成果を上げる！リーダー養成講座～              | ・新任管理者             | 5月16日～5月18日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 8         | ■新任管理者研修①<br>～「できる管理者」を目指す人のマネジメント基本講座～              | ・新任管理者             | 5月23日～5月26日<br>(4日・27時間) | 25        | 39,000       |
| 9         | ■経営に活かす！人材育成の進め方<br>～強い組織をつくりあげる「人材育成プラン」講座～         | ・経 営 幹 部<br>・管 理 者 | 5月25日～5月27日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 10        | ■管理者の実践的仕事術〔札幌開催〕<br>～悩める管理者必見！上司としてのセルフマネジメント術を学ぶ～  | ・経 営 幹 部<br>・管 理 者 | 5月30日～5月31日<br>(2日・13時間) | 15        | 22,000       |

| コース<br>NO | 研 修 名                                                  | 対 象 者              | 研 修 期 間<br>(日数・時間)       | 定員<br>(人) | 受 講 料<br>(円) |
|-----------|--------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|-----------|--------------|
| 11        | ■コーチングと部下育成<br>～実践で学ぶ！コーチングを通じた部下の育て方～                 | ・管 理 者<br>・新任管理者   | 6月6日～6月8日<br>(3日・21時間)   | 25        | 32,000       |
| 12        | ■成約率を高める営業の進め方<br>～プレゼンスキルを磨いて営業成績アップ！～                | ・管 理 者<br>・新任管理者   | 6月8日～6月10日<br>(3日・21時間)  | 25        | 32,000       |
| 13        | ■経営者の財務講座〔札幌開催〕<br>～経営数字が読めれば会社は強くなる！～                 | ・経 営 者<br>・経 営 幹 部 | 6月9日～6月10日<br>(2日・13時間)  | 15        | 22,000       |
| 14        | ■職場の問題発見・解決力強化講座<br>～問題の本質をとらえ、的確に判断する思考法を学ぶ～          | ・管 理 者<br>・新任管理者   | 6月13日～6月15日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 15        | ■中堅管理者研修①<br>～自分を磨き、組織を成長させる自律型上司の在り方～                 | ・管 理 者             | 6月15日～6月17日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 16        | ■財務が楽しくなる決算書の読み方講座<br>～経験がない人でも身につく！よくわかる財務の基本～        | ・管 理 者<br>・新任管理者   | 6月20日～6月22日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 17        | ■女性リーダー研修<br>～自分らしいリーダーを目指して～                          | ・管 理 者<br>・新任管理者   | 6月27日～6月29日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 18        | ■明日からできる現場改善の基本〔札幌開催〕<br>～5Sと目で見える管理から攻める～             | ・管 理 者<br>・新任管理者   | 7月6日～7月7日<br>(2日・13時間)   | 15        | 22,000       |
| 19        | ■財務分析の進め方<br>～決算書の分析から改善・改革の手がかりをつかむ～                  | ・経 営 幹 部<br>・管 理 者 | 7月13日～7月15日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 20        | ■経営トップセミナーⅠ<br>～ビジネス心理学に学ぶぶれない企業経営～挑戦し続ける企業経営のために～     | ・経 営 者<br>・経 営 幹 部 | 7月20日<br>(1日・6時間)        | 25        | 16,000       |
| 21        | ■ヒューマンエラー対策講座<br>～ヒューマンエラーを抑制する仕組みづくりと生産性を向上させるボカミス対策～ | ・経 営 幹 部<br>・管 理 者 | 7月25日～7月27日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 22        | ■ファシリテーション基礎講座〔札幌開催〕<br>～会議の空気を変える、合理的で納得感のある意思決定の進め方～ | ・管 理 者<br>・新任管理者   | 8月3日～8月4日<br>(2日・13時間)   | 15        | 22,000       |
| 23        | ■定着につながる！新人・若手の指導法〔札幌開催〕<br>～人間心理に基づき、個々に合わせた効果的な指導法～  | ・管 理 者<br>・新任管理者   | 8月8日～8月9日<br>(2日・13時間)   | 15        | 22,000       |
| 24        | ■リーダーシップ強化講座①<br>～部下のやる気と能力を引き出すリーダーシップ～               | ・管 理 者<br>・新任管理者   | 8月22日～8月24日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 25        | ■営業力を高める顧客ニーズのつかみ方<br>～顧客の心をつかみ、売上アップを目指す営業の仕組みづくり～    | ・経 営 幹 部<br>・管 理 者 | 9月13日～9月15日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 26        | ■事業継続計画（BCP）の作り方〔札幌開催〕<br>～緊急事態でも揺るがない強い会社づくり～         | ・経 営 者<br>・経 営 幹 部 | 9月21日～9月22日<br>(2日・13時間) | 15        | 22,000       |
| 27        | ■新任管理者研修②<br>～「できる管理者」を目指す人のマネジメント基本講座～                | ・新任管理者             | 9月26日～9月29日<br>(4日・27時間) | 25        | 39,000       |
| 28        | ■あらゆる業種で使える5S講座・基本編〔札幌開催〕                              | ・管 理 者<br>・新任管理者   | 10月3日～10月4日<br>(2日・13時間) | 15        | 22,000       |



| コース<br>NO | 研 修 名                                    | 対 象 者          | 研 修 期 間<br>(日数・時間)         | 定員<br>(人) | 受 講 料<br>(円) |
|-----------|------------------------------------------|----------------|----------------------------|-----------|--------------|
| 29        | ■現場改善リーダー養成講座                            | ・経営幹部<br>・管理者  | 10月12日～10月14日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 30        | ■若手リーダー研修②<br>～周囲を巻き込み、成果を上げる！リーダー養成講座～  | ・新任管理者         | 10月17日～10月19日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 31        | ■DX・デジタル化の進め方〔札幌開催〕                      | ・経営幹部<br>・管理者  | 10月25日～10月26日<br>(2日・13時間) | 15        | 22,000       |
| 32        | ■中堅管理者研修②<br>～自分を磨き、組織を成長させる自律型上司の在り方～   | ・管理者           | 11月14日～11月16日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 33        | ■企業法務講座                                  | ・経営者<br>・経営幹部  | 11月21日～11月22日<br>(2日・13時間) | 25        | 22,000       |
| 34        | ■会計情報活用講座〔札幌開催〕                          | ・経営者<br>・経営幹部  | 11月29日<br>(1日・6時間)         | 15        | 16,000       |
| 35        | ■OJTで育てる自律型人材〔札幌開催〕                      | ・管理者<br>・新任管理者 | 12月7日～12月8日<br>(2日・13時間)   | 15        | 22,000       |
| 36        | ■部下のやる気と能力を引き出す指導法                       | ・管理者<br>・新任管理者 | 12月12日～12月14日<br>(3日・21時間) | 25        | 32,000       |
| 37        | ■ビジネスコミュニケーションとリーダーシップ                   | ・経営幹部<br>・管理者  | 1月11日～1月13日<br>(3日・21時間)   | 25        | 32,000       |
| 38        | ■リスク管理の考え方・進め方〔札幌開催〕                     | ・経営者<br>・経営幹部  | 1月18日～1月19日<br>(2日・13時間)   | 15        | 22,000       |
| 39        | ■次世代トップリーダー研修                            | ・経営幹部<br>・管理者  | 1月23日～1月25日<br>(3日・21時間)   | 25        | 32,000       |
| 40        | ■経営トップセミナーⅡ〔札幌開催〕                        | ・経営者<br>・経営幹部  | 2月2日<br>(1日・6時間)           | 15        | 16,000       |
| 41        | ■トラック運送業の業務改善講座                          | ・経営幹部<br>・管理者  | 2月2日～2月3日<br>(2日・13時間)     | 25        | 22,000       |
| 42        | ■建設業のための現場管理者養成講座                        | ・管理者<br>・新任管理者 | 2月6日～2月8日<br>(3日・21時間)     | 25        | 32,000       |
| 43        | ■経営基盤を強化する会計実務講座                         | ・経営幹部<br>・管理者  | 2月8日～2月10日<br>(3日・21時間)    | 25        | 32,000       |
| 44        | ■リーダーシップ強化講座②<br>～部下のやる気と能力を引き出すリーダーシップ～ | ・管理者<br>・新任管理者 | 2月15日～2月17日<br>(3日・21時間)   | 25        | 32,000       |
| 45        | ■決算書の読み方基礎講座〔札幌開催〕                       | ・管理者<br>・新任管理者 | 2月20日～2月21日<br>(2日・13時間)   | 15        | 22,000       |
| 46        | ■人材定着の考え方・進め方                            | ・経営幹部<br>・管理者  | 2月27日～3月1日<br>(3日・21時間)    | 25        | 32,000       |
| 47        | ■事例で学ぶ人材マネジメント講座〔札幌開催〕                   | ・経営者<br>・経営幹部  | 3月2日～3月3日<br>(2日・13時間)     | 15        | 22,000       |

## 知っておきたい最新支援施策（補助金等）のご案内

経済産業省などでは、さまざまな施策によって、中小企業・小規模事業者を積極的に支援しています。

### ＜事業再構築補助金＞

新分野展開や業態転換、事業・業種転換等の取組、事業再編又はこれらの取組を通じた規模の拡大等を目指す、中堅・中小企業・小規模事業者の新たな挑戦を支援する補助金。

- 対象事業者：売上が減少している中堅・中小企業・小規模事業者 等  
※2020年10月以降の連続する6カ月間のうち、任意の3か月の合計売上高がコロナ以前と比較して10%以上減少していること等
- 補助額・補助率：中小企業（通常枠）（補助額）100万円～8,000万円（補助率）2/3等  
※補助上限額は、従業員数による（20人以下：4,000万円、21～50人：6,000万円、51人以上：8,000万円）  
※2021年2～9月のいずれかの月の売上高が30%以上減少している場合、補助率3/4等及び優先採択（補助上限額は、従業員数5人以下：500万円、6～20人：1,000万円、21人以上：1,500万円）
- 補助対象事業：経済社会の変化に対応するための事業再構築（新分野展開や業態転換、事業・業種転換等）  
※2021年2月15日以降の購入契約等も補助対象（事前着手申請の承認必要）
- 公募スケジュール：2022年1月20日（木）～3月24日（木）  
※2022年に更に3回程度の公募を見直し・拡充の上で実施予定

### ＜ものづくり補助金＞

足腰の強い経済を構築するため、生産性向上に資する革新的サービス開発・試作品開発・生産プロセスの改善を行う中小企業・小規模事業者等の設備投資等の一部を支援する補助金。

- 対象事業者：中小企業・小規模事業者 等
- 補助額・補助率：（補助上限額）750万円～1,250万円（補助率）1/2以内  
※補助上限額は、従業員数による（5人以下：750万円、5～20人：1,000万円、21人以上：1,250万円）  
※グリーン分野への取組は、補助上限額引き上げ（5人以下：1,000万円、5～20人：1,500万円、21人以上：2,000万円）  
※小規模事業者・再生事業者や赤字事業者、デジタル分野・グリーン分野への取組は、補助率2/3以内
- 補助対象事業：製造機械や調理設備などの設備投資や新しいシステムの開発など
- 公募スケジュール：通年募集中 ※期間内に複数回締切を設定予定

### ＜小規模事業者持続化補助金＞

小規模事業者が、変化する経営環境の中で持続的に事業を発展させていくために、経営計画を作成し、当該計画に基づいて行う販路開拓等の取組を支援する補助金。

- 対象事業者：小規模事業者 等
- 補助上限額・補助率：（補助額）50万円（補助率）2/3以内  
※賃上げや事業規模の拡大、創業・後継ぎ候補者の新たな取組に対しては200万円（赤字事業者は、補助率3/4以内）  
※免税事業者からインボイス発行事業者に転換する場合の環境変化への対応に対しては100万円
- 補助対象事業：店舗の改装やホームページの改修、設備の導入など地道な販路開拓等の取組
- 公募スケジュール：通年募集予定 ※期間内に複数回締切を設定予定

### ＜専門家派遣事業＞

人手不足解消や生産能力向上、業務改善、IT活用など、中小企業基盤整備機構の専門家が訪問し、具体的な方策について提案を行う無料の専門家派遣事業。

- 生産工程スマート化診断：  
人手不足解消や製品の品質向上、生産能力向上など、専門家チームが工場を診断し、工程改善などを提案
- IT経営簡易診断：  
経営課題や業務課題を全体最適の視点から整理・見える化し、事業者に合ったIT活用可能性を提案
- 食品メーカー簡易診断：  
食品の製造・販売事業者などに対して、業務プロセスや活動状況を分析し、業務改善のきっかけを提案
- SDGs 簡易診断：  
社内でSDGsを推進したい中小事業者に対し、具体的に取り組むための道筋等を提案

上記のほかにも、ソフトウェアやパソコンやタブレット、レジなどの導入を支援するIT導入補助金など多数の補助金が措置されています。

帯広市では、2020年2月に経済産業省北海道経済産業局と締結した「地域の活力創出に向けた取組に関する覚書」に基づき、十勝地域の経済産業省支援施策活用による中小企業・小規模事業者支援に取り組んでいます。

「補助金を受けられる支援施策があるか知りたい」、「補助金の仕組みを教えてください」など何かございましたら、以下、経済産業省支援施策の活用等に関する相談窓口までお気軽にご連絡下さい。

### ＜経済産業省支援施策の活用等に関する相談窓口＞

帯広市経済部経済室経済企画課内（帯広市西5条南7丁目1番地帯広市役所7階）  
電話：0155-65-4167 FAX：0155-23-0172 E-mail：keizai@city.obihiro.hokkaido.jp



## NEW 十勝圏地域食品加工技術センターの専用HPを新たに開設しました

セミナー等の開催案内や研究成果を公開するほか、施設利用・検査分析等に係る料金表、そして各種申し込みに必要な申請書の様式をアップしています。また食品加工や施設利用に関するお問い合わせも承っておりますのでご活用ください。



公益財団法人  
とちち財団  
十勝圏地域食品加工技術センター

ホーム 業務内容 トピックス お問い合わせ 利用者アンケート

食品加工技術センターについて  
設置主体 北海道  
管理運営 公益財団法人とちち財団  
所在地 北海道帯広市  
西22条北2丁目23-10  
開所日 平成6年4月1日

農畜水産物に恵まれた十勝地域では食品工業は重要な産業です。  
当センターでは、各研究機関や大学と連携を図りながら、地域ニーズに対応した食に関する試験研究・検査分析・技術支援・調査などの業務を行っています。

TEL: 0155-37-8383  
FAX: 0155-37-8388 eMAIL: [foodtech@tokachi-zaidan.jp](mailto:foodtech@tokachi-zaidan.jp)

© 2021 公益財団法人とちち財団 (All rights reserved)



十勝圏地域食品加工技術センター

## 十勝産業振興センターのホームページのご案内

省力化や自動化のための技術開発や製品開発に取り組んでいます。最近、どのような開発実績があるのか知りたいとのお問い合わせを多く頂戴するようになりましたので、近年の開発実績について紹介させていただいております。



公益財団法人とちち財団 ものづくり支援部  
十勝産業振興センター

Japanese English Chinese

HOME 事業案内 開発製品紹介 アクセス お問い合わせ

省力化や自動化のための技術開発を行っています。

十勝産業振興センターでは、農業生産や食品加工を省力化・自動化するための技術開発や製品開発を行っています。人口減少や高齢化を克服し、持続可能な生産環境を構築するための、電子制御・センシング・クラウドコンピューティング等の要素技術を融合したオートメーションシステムを提案します。



十勝産業振興センター



公益財団法人 とちち財団

〒080-2462 帯広市西22条北2丁目23番地 TEL: 0155-38-8808

## 会議室利用のご案内

会議室の利用にあたっては、コロナ感染防止対策のための人数制限により、大変、ご不便をお掛けしております。まんえん防止等重点措置は、去る3月21日をもって解除されましたが、依然として先が見通せない状況にあります。

つきましては、引き続き感染防止対策として、**使用人数の上限を次のように設定（制限）**しております。ご理解いただきますようお願いいたします。

また、**マスク着用、手指消毒をお願いします。**

**\*大会議室⇒60名まで      \*中会議室⇒16名まで**

**※使用にあたっての条件及び留意事項の詳細については、とかち財団ホームページに掲載していますのでご確認ください。**

### ◆ 会議室の使用料等 ◆

| 区 分               |     | 金 額（円） |         |         |        |
|-------------------|-----|--------|---------|---------|--------|
|                   |     | 午 前    | 午 後     | 夜 間     | 全 日    |
|                   |     | 9時～12時 | 13時～17時 | 18時～22時 | 9時～22時 |
| 大会議室<br>(定員約120名) | 使用料 | 7,040  | 8,300   | 9,550   | 19,110 |
|                   | 冷房料 | 2,080  | 2,390   | 2,700   | 7,170  |
|                   | 暖房料 | 4,150  | 4,780   | 5,410   | 14,330 |
| 中会議室<br>(定員約20名)  | 使用料 | 2,340  | 2,770   | 3,190   | 6,370  |
|                   | 冷房料 | 690    | 790     | 900     | 2,390  |
|                   | 暖房料 | 1,390  | 1,590   | 1,800   | 4,780  |

注：冷房の通気期間 原則、7月1日から8月31日まで、暖房の通気期間 10月20日から翌年4月30日までとします。〔希望により、期間外でも出来る範囲内で通気します。要料金〕

※申請書等は、とかち財団ホームページからコピー出来ます。

### ∞∞付属備品（有料）∞∞

大会議室には、マイク・プロジェクター・演台・ステージなども設備されていますので、会議室使用申し込みと同時に申し込み下さい。

### \* 会議室使用のお願い！

会議室の使用時間は、午前・午後・夜間・全日の区分で時間を設定しています。この時間は、**会場の準備から後片付けが終わるまでの時間**としていますので、**会議等の開始時間等は**、このことを十分考慮した**時間の設定**をしていただきますようお願いいたします。

## 申し込み・問い合わせ先

帯広工業団地協同組合

TEL：0155-37-3146 FAX：0155-37-3645



# 知っておきたい最新医療

## 『 頻回なゲップやおなら、お腹の張りなどを招く呑気症 』

「いくら検査を受けても異常がないのに、一日のうちにゲップやおならが何回も出る。」「お腹が張りっぱなしで苦しい。」 こんな悩みを抱えているなら、ほぼ間違いなく「かみしめ呑気症候群」だろう。呑みこんだ空気が胃や大腸等で大量に溜まり、思いがけない症状を引き起こす病気だ。一般的に「呑気症」「空気嚥下症」ともいう。

胃に溜まった大量の空気が口へ吐き戻されるのがゲップだ。一方、胃に溜まった大量の空気が胃から小腸を経て大腸へ移行し、大腸における空気の貯留で起きるのがお腹の張りである。お腹の張りは、大腸に溜まった空気が肛門から排出されるまで続く。胃の中に入った空気が大腸に移行し、おならとして排出されるまで、長いときは7～8時間といわれる。

いずれも生理現象だが、日常生活を妨げるほど頻繁に生じるのは問題である。先述した主症状のほかに、頭痛や肩こりをはじめ、顎や目の奥の痛み、腰痛、胸痛、肩の痛み、不安やうつ症状など、しばしば多彩な症状を伴う。同じような症状を呈する過敏性腸症候群や顎関節症などの他の病気と医師から勘違いされ、見当違いの治療を受けているケースが少なくない。結局治らないので、ドクターショッピングを繰り返す患者が後を絶たない。

なぜ、頻繁に空気を呑みこんでしまうのか。

空気の呑みこみは、緊張や習慣、うつむいた姿勢によって奥歯をかんだり、合わせたりすることから起こる。口や頬に力を入れた際に唾液が湧出し、嚥下反射に伴って生じるのだ。そのため、かみしめの回数が多いほど頻繁に空気も呑みこんでしまう。唾を1回呑むと、胃の中へ取り込まれる空気の量は3～5cc。症状の重い患者の場合、胃に溜まる空気が400～500cc、牛乳1リットルパックの約半分にもものぼるというから衝撃的である。

緊張したときに「固唾を呑む」のは当たり前だ。しかし、無意識に奥歯をかみしめ、頻繁に空気を呑みこんで発症するのが呑気症にほかならない。重要なのは、胃の中へ呑みこんでいる空気のほとんどが、口や鼻の中の空気ではないこと。肺から気管、喉へ出てきた空気＝呼気を喉の真ん中（中咽頭）で止め、止めたその呼気を呑みこんでいるのである。

治療法には、呑気症専用のマウスピースをつけるスプリント療法がある。食事時と睡眠時を除いて常に前歯か奥歯へ装着する。無意識のかみしめが防止できるため、呑みこむ空気の量は激減し、早いと2～3週間のうちに症状が改善するという。歯科や口腔外科で自分に合ったマウスピースをつくってもらおうとよいだろう。

※参考 呑気症が起こりやすい人

- ・ 仕事や人間関係でストレスが多い人
- ・ 細かいことを気にして不安になりやすい人
- ・ 無意識にかみしめるクセのある人
- ・ 歯のかみ合わせがよくない人
- ・ 早食いの人

〔商工ジャーナルより〕



## 事務局からのお知らせ

■ 当面の行事予定です。 ■

### \* 帯広工業団地協同組合

- ・ 4月25日(月) 工業団地テニスコートオープン
- ・ 4月27日(水) 春の一斉清掃
- ・ 5月10日(火) 会計監査
- ・ 5月13日(金) 第1回三役会議  
第1回役員会
- ・ 6月23日(木) 令和4年度通常総会
- ・ 6月26日(日) パークゴルフ大会
- ・ 7月6日(水) 夏の一斉清掃
- ・ 7月10日(日) ソフトボール大会

### \* 機械工業会帯広支部

- ・ 4月5日(火) 会計監査
- ・ 4月19日(火) 第1回正副支部長会議  
第1回役員会
- ・ 4月28日(木) 令和4年度通常総会

### \* 帯広鉄工協会

- ・ 4月5日(火) 会計監査
- ・ 4月7日(木) 第1回四役会議  
第1回役員会
- ・ 4月15日(金) 令和4年度通常総会
- ・ 5月20日(金) 5月例会
- ・ 6月3日(金) ボウリング大会  
4日(土) パークゴルフ大会  
ゴルフ大会
- 6月例会 (移動)
- ・ 7月15日(金) 7月例会

諸事情により延期、中止又は一部内容を変更する場合があります。  
ご了承願います。

## 世界の名言

『明日は何とかなると思う馬鹿者。今日でさえ遅すぎるのだ。  
賢者はもう昨日済ませている』

【クーリー：アメリカ 社会学者】

仕事というものは計画を立てて、それにもとづいて済ませていかないとなかなかうまく完成しないものである。その日の仕事を「明日があるさ」などとのんきな気持ちでやるようではいけない。今日のことは今日仕上げなければならない。

できればより先へ先へと進めた方がよい。

## 編集後記

◆ 令和4年度がスタートしました。早期にコロナが終息し、以前のように3密を気にしない組合活動が行えることを期待しています。なんと書いても組織運営は、意思疎通と情報共有が重要で、その為には皆で集まる・対面で話すことが基本と考えています。

♡ 赤ちゃんを連れて電車やバスに乗るとき、そのお母さんは、赤ちゃんが泣いたりして周りに迷惑を掛けたりしてしまうの思いがあり、ちよつとしたことに反射的に「すみせん」の言葉を何度も発してしまふ状況に關し、そんなお母さんたちに『優しくなろうぜ!!』というツイートが話題になつてゐること。そして、そのような場面に遭遇した中年の男性は、「これ位が大変だけど一番可愛いですよね。ウチなんか反抗期で口も聞いてくれませんから。」と、存在しない娘の子育て話で乗り切つたそうです。なんともホッとした情景が目につかびます。ギスギスした社会だからこそ老若男女みんな、労働の優しい気持ちを持ちましよう。【赤ん坊と老人は、いつか来た道、いざれ行く道だ。】との記述にも同感・納得です。

(事務局)