



# ロジテック通信

福岡ロジテック株式会社  
～発行担当～  
永山祐資  
鶴川健友

## 夏に備え、5月から「暑熱順化」への対応を

### 計画的に体を暑さに慣れさせましょう

まだ夏を意識せず生活している5月。とはいえ、中には日中の最高気温が25～30度になる日もあります。もしもその時に体が暑さに慣れていないと熱中症になるリスクが高まります。

そこで、暑さが本格化する前から計画的に熱中症対策を行う「暑熱順化」に取り組みましょう。

### 「暑熱順化」が成立すると・・・



### ①暑熱順化とは

簡単に言えば、**体を暑さに慣れさせること**。目安はやや暑い環境で、多少負担を感じる作業を1日30分行う。例えば、ウォーキングやジョギング、湯船につかることも代表的な暑熱順化の方法です。

暑熱順化を行うと、**発汗**がスムーズになり体温が上がりにくくなります。また、皮膚血管が拡張して体温の**放熱**が活発になります。さらには汗がサラサラにあり、**塩分**の喪失を防ぎます。

### ②こんな時には暑熱順化できていないかも

- ・5月の暑い日  
体がまだ**暑さに慣れていない**中で暑気に晒されるのは危険。
- ・梅雨の晴れ間  
梅雨で気温が下がると、暑熱順化した体も**元に戻る**。その後、急に晴れたすと高気温と高湿度に順応しにくくなる。
- ・長期休暇明け  
休みの間に普段行っている暑熱順化が元に戻っているパターン。連休中に**たまった疲れ**も熱中症のリスクをはらむ。

### ③熱中症予防へ大切な体調管理

- ・熱中症の発症に関わるとされる要素  
朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量飲酒、体調不良 など。

概ね**4日**以上で暑熱順化の効果が著しく減少するとされています。休暇中に発汗を伴う運動などを行っていない場合、休み明けの初日は特に気を付けましょう。

- ※作業中はお互いに積極的な声掛けを！  
屋外で一人作業をしている人がいる場合、周囲の人は積極的に**声掛け**をして異常がないか確認しましょう。



こんな時は5月病？  
なぜ倦怠感や気分の落ち込みを感じるのか

連休後によく取り沙汰されているのが、俗にいう「5月病」。だるさを感じる、気分が落ち込んで悲観的になってしまうなどの症状が現れます。  
春先は環境の変化が起こりやすいもの。自身だけではなく、お身内や親しい人の環境の変化もメンタルに何らかの影響を与えます。必ずしも新入社員や若年者に限って起こるものではない様です。

原因の一つとされているのは自律神経の乱れ。自律神経は大きく交感神経と副交感神経に分かれています。何らかの要因でストレスや負荷を感じると、その2つのバランスが乱れ、心身の変化をもたらすのです。

- ▼主な症状  
・気鬱になる・集中できない・食欲不振  
・眠れない・頭痛や腹痛、めまい など
- ▼主な対策  
・バランスの取れた食生活  
・自分に合ったリラクゼーション法を取り入れる  
・誰かに相談する  
・睡眠の「質」を向上させる  
・無理せず休養を取る

安全運転には自身のメンタルも大いに関わってきます。また、現在はメンタルヘルスにおける社会全体の理解も深まってきている状況です。疲れているのにどうしても眠れない、好きなことなのに楽しめないなどの症状が顕著に現れるときには躊躇せず医療機関へ相談するようにしましょう。



### 永山専務からの挑戦状 「福岡検定」にチャレンジしてみましょう！

### 全問正解できるかな？？ 答えは来月

「福岡の人は福岡が大好き」という格言があるらしい。もっと福岡の事を皆に知って、愛してもらいたかー。今回は福岡に関するクイズを出題するけん、福岡愛と一緒に高めていけばいい！！

- ★次の福岡市に関連する出来事のうち、昭和の出来事はどれでしょう  
1. 福岡ダイエーホークス誕生 2. 第一回アジア太平洋博覧会開催  
3. キャナルシティ博多開業 4. 福岡ロジテック株式会社創業

- ★博多ラーメンの麺の硬さを表す表現で最も固いのはどれでしょう  
1. ハリガネ 2. バリカタ 3. コナオトシ 4. ガバカタ

- ★博多三大祭の筥崎宮放生会。その期間に縁起物ではないものはどれでしょう  
1. ちゃんぼん 2. 新しょうが 3. おはじき 4. ほおずき

- ★「黒田節」の元歌はどれでしょう  
1. 福岡をどり 2. 博多をおどり 3. 筑前をどり  
4. 中洲をどり



(前月号の答え)黒田長政/岩田屋/明治22年/名島飛行場/四代目/中央線

仲間のいいとこ広場で集まった声 【4月】

乗務員さんが譲り合って洗車しているところを見た。	みんなで社内を清掃し、整理整頓され綺麗な職場が保たれている。	風邪をこじらせて体調不良の時、常務から無理せず早く帰りなさいと、優しい言葉を頂いた。
電話フォローを入れてもらい助かります。		
鶴川さんがいつも積極的に電話して情報を取っているのを聞いて刺激になります。	田家さん。トラックの管理も仕事もとても丁寧です。	波多江さん、トラブル時などの対応など様々な事を教えてもらってます。
常務が玄関口の雑草を除去して下さっているの、雑草が目立たずにきれいです。		
園中さんがチリ一つないように玄関の掃除をしている。いつもてきぱきしていて、見ていて気持ちがいい。	永野さんと尾崎さん。忙しい時も快く請求書の対応をしてくれます。	関屋所長の職場の教養のコメントがよく考えられていて勉強になる。
卓磨さんに面倒なことを頼んでもきっちり対処してくれます。数字間違えてごめんなさい。		
		浦瀬さん。社内空気清浄化へのご協力ありがとうございます。

「お互いを褒め合うことのできる、プラス思考で周囲のいい職場づくりを目指していきたい」と思っています。

「お互いを褒め合うことのできる、プラス思考で周囲のいい職場づくりを目指していきたい」と思っています。

仲間のいいとこ広場

茨城発！ 孤独すぎるグルメ!! ⑫

牛久大仏

〒300-1288 茨城県牛久市久野町2083

たまにアパートまで歩いて帰ることがある、途中で大きな桜の木があり綺麗な花を咲かせていた。いつも通っているこの道に桜の木があることをすっかり忘れていた。花のない桜を見上げて満開の日を想って歩くことにしよう・・・どうも 内野です。

今回はネタ切れ防止のために、観光編とグルメ編で2回に分けてお届けしていきます。そして今回訪れたのは牛久市にある牛久大仏です。乗務員さんの中にも圏央道の牛久阿見IC付近を走った時に見かけた方も多はず。とても大きい牛久大仏は1995年「青銅製立像」で世界一高いとしてギネス世界記録に登録されております。その高さはなんと120m!!、例えるなら福岡シーホークホテルの高さが143mなので、それくらいの高さの大仏がどーんと鎮座している感じです。



大きいとはいえ大仏、そんなに混んではいないだろうと、そのあとのグルメ編の昼食時間までの暇つぶし程度のもつもりで余裕をかましていたら、天気が良いというのもあってかまあまあ混み具合で入場券を買うだけで15分くらい待つことに。本当は大仏の中に入る予定だったが、「この混み具合だと時間がかかるよ!」と係員に言われ断念することに。

園内に入るとあちらこちらに花畑が広がっています、案内には「極楽浄土をイメージした庭園」が広がり、色とりどりの花畑が咲き乱れています。」とあり、大香炉にお供えされた線香の香りも相まって本当に極楽浄土かと思うほどとても幻想的な空間です。



園内を進んで大仏様に近づいて行くのですが見慣れてきているせいか足元まで来てもそこまで迫力は感じませんでした。車で向かう途中に遠くから見える大仏様は得体の知れない巨大建造物で恐怖に感じるほどでしたが、園内で見ると大仏様は公園全体を大きく優しく包み込むような温かみを感じるのがまた不思議な感覚です。

公園内は季節ごとに色とりどりの花が楽しめるのでこの日も大仏様より花目当てのお客さんが多かったようです。暇つぶし程度の気持ちで訪れましたが綺麗な公園にと癒されました。秋は花畑一面がコスモスになるようなのでまた見に行きたいと思えます。



さまざまな「雨」の名前

日本気象協会が4月25日に2024梅雨入り予想を発表しました。2024年の梅雨入りは平年並みの予想で九州北部、関東で6月上旬になる様です。

ちなみに日本には雨を表現する呼び名が400種類もある事は皆さんご存じでしょうか?

梅雨時の雨といえば「五月雨(さみだれ)」が有名ですね。旧暦5月に長く降る雨のことで、現代の6月頃つまり梅雨の時期に降る長雨のことを表した言葉です。

ユニークな雨名もあります。7月6日限定で降る雨「洗車雨(せんしゃう)」です。皆さんご存じの通り七夕は、織姫と彦星が1年に1度唯一会える日だとされています。その日のために彦星が織姫に会うために使う牛車があるのですが、それを7月6日に洗車することからこの名前が付いたとされています。

五月雨、洗車雨...いろいろな雨の名前

他にも男梅雨、女梅雨、送り梅雨、戻り梅雨など様々な雨の名前があるそうです。梅雨にまつわる雨の名前だけでもこんなに沢山あるなんて驚きですね。今年の梅雨は名前由来の由に思いをはせて楽しんでみてはいかがでしょうか。



お気に入りのアクセサリーを磨こう!

無印良品に立ち寄った際、「貴金属磨き」という商品を目にした。研磨剤とワックスが含まれた3枚の小さな布が袋の中に入っている。税込199円という手ごろな価格。思わず購入してしまった。

私は以前から気になっていたことがあった。購入して5年、毎日身につけている結婚指輪のくすみだ。新婚の頃、あれだけ光輝いていたように見えた指輪が、小傷や経年劣化で見る影もなかった。

帰宅して効果のほどを試してみた。磨きムラが出ないように慎重に磨いていく。少し力を加えて擦るだけで磨き布が黒くなっていく。くすみの正体はこいつだったのか。

私の指輪は15分ほどで曇りガラスから鏡のようになった。調子に乗った私は、作業を眺めている妻の指輪も鏡に変えた。彼女を喜ばせるために一生懸命になったのは随分と久しぶりのような気がした。

※素材により磨いてはいけないものもあるので、使用には充分注意して下さい。

今月のお誕生日

- 5月1日 永野さん
- 5月5日 田家さん
- 5月14日 渡辺さん

今月は3名の方がお誕生日を迎えられます。お誕生日おめでとうございます! 知らず知らずのうちに連休の疲れが残っているかもしれない今日この頃。最近日はよっては肌寒い日もあり、夏かと思うよう天気の日もあります。こんなときは体調を崩しやすいもの。規則正しい生活で体内のリズムを取り戻していきましょう。

