

2018 **8** August

暑い暑いマジで夏バテをブッ飛ばせ!

あつし

ATSUI

暑いです・・・。
おそらく皆さんもお気づきのことかと思いますが、暑いです。
東京都内では観測史上初の40度越えを記録するなど、各地で猛暑となっていますね。
私が子供の時分には夏休み中に30度を超える日は4～5日程度だったように記憶しています。通勤だけでなく、外回り・外での作業と社会人を容赦なく襲う暑さですね。もはや気合や根性ではやり過ぎせないレベルのこの状況、皆様対策は十分していらっしゃるでしょうか。

◆熱中症の恐怖・・・

かつては『夏＝日射病』でしたが、最近では太陽光が直接当たる屋外だけでなく、屋内であっても熱による体調の悪化を十分注意する必要があります。熱中症という呼び名が一般化しました。
2017年の統計によると熱中症の発生場所の37%が屋内となっており、かなりの割合を占めています。また高齢の方に多い症状かと言えばそうではなく成人(18～65歳)の割合も全体の36%を占めています。

※総務省『平成29年の熱中症による救急搬送状況』より

つまりオフィスや倉庫内で働いている私達にとっても、熱中症は他人事ではない今そこにある危機なのです。
軽度な症状としては、【立ち眩み】【筋肉痛・筋肉の痙攣】【異常な発汗】。中等になると【めまい】【頭痛】【吐き気】といった症状が重なって起こります。中等の症状となった際は病院への搬送が必要とされています。重度の症状は【意識障害】【異常行動】【全身の痙攣】【異常な高体温】が見られ入院・集中治療が必要となります。
熱中症は複合的な要因で発生するといわれていますが、暑い環境に長くさらされたことによる体内の体温調節機能の乱れと、大量に汗をかくことにより体液のバランスが崩れ筋肉・血流・神経等に影響を及ぼすことに起因しているようです。

◆夏はやっぱり麦茶だぜ

症状を書き連ねていると空恐ろしくなってきますが、きちんと対策をしていけば、どんなに暑い夏でも乗り越え楽しく遊び・働くことができます。体の体温調節機能を正常に働かせるため、あまり我慢せず空調を使用しましょう。OTSではエアコンだけでなく倉庫内各所に大型扇風機を設置し、適温をキープするよう努めています。
発汗による体内バランスの崩れには、なんといっても麦茶です。体内から失われやすいカリウム等のミネラルを含み、さらに血液をサラサラにする抗酸化作用もある上に、ノンカフェイン・ノンシュガーと年齢を問わず、赤ちゃんから妊婦さんまで安心して飲める万能選手。田舎のおばあちゃんが夏になると麦茶の量産体制に入っていたのには、こんな理由があったのです・・・。
一時期は緑茶やウーロン茶に押されていた麦茶ですが、近年では麦茶の売り上げが伸びているとのこと。

◆塩飴との最強タッグ爆誕

とはいえ麦茶だけで熱中症が防げるというわけではありません。発汗により体内から失われるナトリウムは麦茶では補給できません。ランチにしょっぱいものを食べるものいいですが、簡単に失われるナトリウムを都度補給できるのが塩飴です。
場所も時間も選ばず、効率よく塩分を補給できる塩飴は、夏のお供に欠かせません。まだまだ夏本番。皆様も無理をせずしっかりと熱中症対策をしてください。



▲ウォーターサーバーの上には塩飴が常備 (湾岸センター)

団地倉庫美女図鑑



団地倉庫に住み着く美人な三毛さん

OTS 臨海センター・湾岸センターのある東京団地倉庫には、そこで働く人たちの目を釘付けにする名物美人が存在します。(野良なのに、なぜか) 美しい毛並み

と綺麗な淡い若葉色の瞳をしたネコさんです。どういった経緯か、団地倉庫に住み着いているようで毎日見かけることができます。お昼の時間にはB棟にあるコンビニポプラ付近をうろついています。つい餌をあげたくなりますが、あげちゃダメですよ。団地倉庫にお越しの際は、名物美女を観察して癒されてみてはいかがでしょうか。

▼目線頂きました! 若干不機嫌ですね><



▲ぼんやり空を見ているところを激写!!!!

8月の豆知識

暦には30日までの月(4・6・9・11)と31日ある月(1・3・5・7・8・10・12月)がありますよね。基本的には小の月(30日)と大の月(31日)が交互になっているのに、なぜ7月と8月だけ二か月続けて大の月になっているかご存知でしょうか。その理由はなんと紀元前～1世紀までさかのぼります。現在私たちが使用しているグレゴリオ暦の前身は、あの有名なユリウス・カエサル(Julius Caesar)が定めたユリウス暦になります。カエサルは自分で暦を作ったのをいいことに、月の一つに自分の名前を付けました。それが現在の7月=Julyとなります。そんなカエサルもローマ共和国内で独裁力を強めたため共和政を愛する長年の友人たちに暗殺されてしまいます。その跡を継いだのがカエサルの姪孫あるオクタヴィアヌスです。まだ青年と言っている年齢のオクタヴィアヌスでしたが、曲者ぞろいのローマ共和国内においてあらゆる陰謀詐術を用い、結構さうとローマ帝国の初代皇帝となります。そんなオクタヴィアヌスも「自分の名前の付いた月が欲しい」と我がままを言い出します。皇帝となったオクタヴィアヌスは【尊厳者】を意味するアウグストゥス(Augustus)へと改名していったため、それにちなんでAugust=8月と言う名が制定されました。初代皇帝の名のついた月が小の月では体裁が悪いと7月が31日ある大の月にもかかわらず、8月も同じく大の月にしてしまったため、グレゴリオ暦に変わった現在も7月、8月は31日まであるのだそうです。(一つの説です)



▲カエサルさん。ローマ時代の有名人ですが、皇帝にはなっていないのです。



▲初代皇帝アウグストゥス。超絶天才だというお話し。