



## **Logitel 通信** 第09号

発行日 / 2012年6月30日 発行元 / 株式会社ロジテル

### ～熱中症対策～

毎日多くの“荷物情報”“空車情報”を頂きまして、誠にありがとうございます!株式会社ロジテルの星です。引越業務を兼任しているため、たびたび不在の日があり、御迷惑をおかけしております。

最近、暑い日が多くなってきました。引越業務を兼任している自分には、暑い夏が一番つらい時期です。引越の繁忙期である3月中に連日業務に出て“落ちてしまった”体重も元に戻り、体も鈍ってきたこの頃は、お客様の家の中で、汗との戦いが続いております。

汗でダンボールはビショビショになり、家具を組み立て終わると汗で水溜りができ、壁を養生しようにも、自分の汗から出る湿気でテープが張り付かなくなります…。

汗をかいて自分の“わずか”な体重が、これ以上減ってしまうと困るので、早く夏が終わればいいのと思っています。

今回は、熱中症について話したいと思います。自分は今までに何度も熱中症になりました。意識がなくなったりはしていませんが、全身が痙攣して動けなくなり、これはヤバイと思った時には動けない状態になっていました。休憩や水分補給はしていたにもかかわらず、起こってしまったのです。

原因は、ミネラルや塩分の不足でした。水だけでは、逆に危ないみたいです!体内の塩分が汗と一緒に流れ出てしまい、体内の塩分濃度が薄まってしまうと、水分補給は、味噌汁みたいな“しょっぱさ”を感じられるのが良いみたいです。特に肥満の人は熱中症になりやすいそうです。体重が“わずか”95kgのもやしっ子の私には関係ないですが(笑)。

意識を失った場合などは、躊躇している間に死んでしまうこともあるので、救急車はすぐに呼びましょう。特に、運送業は一人で、バラ積バラ降の作業していることが多いと思いますので、皆様も注意して作業してください。

これで、熱中症対策は万全ですので、バラ積バラ降の荷物情報も喜んで車両手配致します!今後、ますます気温が高くなり本格的な夏に突入致しますが、健康管理に気を付けていきましょう。これからもよろしくお願致します!



ロジテル 星 晃明