

# ガイア通信 Vol. 10

有限会社警備保障ガイア TEL:0285-84-0322 FAX:0285-84-0555

警備保障ガイア

検索 

## 創立10周年のご挨拶

時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。  
平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。  
さて、弊社は本年7月1日をもちまして、創立10周年を迎えることと成りました。  
これまでお付き合い頂きましたお取引社様数も累計500社を越え、これもひとえに皆様方のご支援とご愛顧の賜物と深く感謝申し上げます。  
これから20周年へのスタートとなります。これを機にガイアスタッフ一同、より良いサービスをご提供できるよう精進致す所存でございます。  
今後とも倍旧のご支援ご鞭撻を賜りますよう何卒お願い申し上げます。  
また、本年5月より以下の住所にて本社移転致しましたので、お近くに御寄りの際は、是非お気軽にお立ち寄り下さい。  
〒321-4333 栃木県真岡市大谷本町3-11 高岡ビル2階

平成25年7月1日

代表取締役 斎藤豊

## ①熱中症対策について

暑さ本番の7月がやってきました。外で現場の多い我々にとっては、熱中症は重大な事故にもつながる重要な問題です。そこで外勤時における熱中症対策について調べました。

### <飲み物:汗で無くなった水分・塩分を補給する>

飲み物ですが、コーヒーや緑茶、紅茶、ウーロン茶、甘い飲み物は身体から水分を出してしまいがちなので、ポカリスエット等のイオン飲料でかつナトリウム(塩分)が含まれているものが良いとのこと。

また麦茶等も身体を冷やしてくれる上に、水分を排出しない飲み物でおススメとのこと。ただ、あくまでもより良いという話なので、水分の補給を主眼に、あまり神経質にならずに1つの参考としてお考えください。

### <冷却物:熱くなった体を冷やし、体温を下げる>

◎凍らしたタオル:汗が出るのは気化熱で体内温度を調節するためなので、汗が出ている間とはりあえず安全です。更に濡れたものでふけば、気化熱で身体を冷やしてくれるから合理的とのこと。凍らしているのが長持ちするのと、溶けた後のタオルは水道の使える環境ならばすぐに洗って再度冷やせます。

◎マジクール等:水に濡らすと何時間も冷却効果が持続する首巻。

◎瞬間冷却スプレー:一瞬で体や衣服等なんでも凍らせることができるので、色々な使い方ができる

※冷却物は体を冷やすのに効率的な場所である首や脇、太ももの付け根あたりに利用すると良いとのことでした。

### <塩分補給:汗で無くなった塩分を補給し、体温を保つ>

A:塩分補給はかかせません。食べ物では、昔ながらの夏野菜の漬物やもろきゅうがおススメとのこと。

夏野菜は身体を冷やしてくれる作用もありますから喜ばれます。食事は栄養価が高く、塩分が少々高い物が良い。熱中症対策専用の塩分を多く含んだ飴などもあり、TPOに応じて上手く利用することが大切かもしれません。

とにかく無理をせず、適度に休憩を取るようにすることが大切です。

そして、この時期は仕事といえども、夏を上手く乗り切る賢さが大切なのかもしれません。

気をつけて参りましょう!!!  
営業 斎藤より