

④お年寄りには特に注意

ある調査では、「熱中症」を起こす場所は、年代別に見ると、64歳以下ではさまざまな場所で、「熱中症」を起こしていますが、65歳以上の高齢者では、半数以上が自宅で起こしているとのこと。必ずしも暑い戸外とは限らないのです。

お年寄りは、次のような要因で「熱中症」を起こしやすいのです。

一つは、体温調節機能の低下があるからです。末梢の血流量が少なくなったり、汗をかきにくくなっています。つまり熱が発散できにくいのです。

二つは、体内の水分量の減少です。筋肉や血流量の減少などによって、体全体が慢性的な水分不足の状態になっています。

三つは、暑さや喉の渇きを感じにくいのです。閉め切った部屋で暑くなっても、暑さを感じにくくなっているため、エアコンを使わないで過ごしてしまいがちです。

しかも喉の渇きをあまり感じなくなるので、室内の温度が上がっても、水分を十分に取らない傾向があります。

このように、お年寄りは戸外だけではなく、屋内で「熱中症」を起こすことが多いので、室内が高温多湿にならないよう、温度や湿度、通気などにも十分注意しましょう。



五十肩の原因と治療

「五十肩」は、特にきっかけがないのに肩が徐々に痛みだし、肩が動かしくくなる病気です。40代・50代での発症が最も多いので、この名が付いています。

肩関節は、全身の関節の中で最も大きく動く関節です。そのため、肩関節の周囲の組織には大きな負担がかかります。長年の負担が原因で、40～50歳代になって肩関節の周囲の組織に炎症が起こるのが、五十肩です。

五十肩は、医学的には、「肩関節周囲炎」と呼んでいます。

五十肩は「急性期」「慢性期」「回復期」の3段階の経過をたどります。五十肩のなり始めの痛みの強い時期を急性期といいます。動かした瞬間に最も痛み、寝ているときなど安静時にも痛みます。ただし、腕や肩を動かすことはできます。期間は1～2カ月です。

急性期には、肩を無理に動かしたりせずに、安静を心掛けることが第一です。特別な治療をしなくても、多くはやがて治ります。しかし、痛みが特に強い場合や、電車などでつり革をつかめなかったり、衣服の着脱が困難になるなど、日常生活に支障をきたしている場合は、整形外科を受診しましょう。

慢性期に入ると、肩関節を覆っている関節包が縮んで硬くなり、関節が動かしくくなります。そこで少しずつ肩を動かしていき、無理のない範囲で関節の動く範囲を広げていきます。

回復期に入ると、痛みはほとんどなくなります。しかしながら、肩関節の硬い状態は続きますので、慢性期以上に積極的に肩を動かすことを続けましょう。

スギウラ株式会社

〒370-0006
高崎市問屋町 2-2-8

電話番号
代 表
027-361-5808
営業1課
027-361-5734
営業2課
027-361-5780

Fax
027-361-1272

当社 Web サイト
www.kamisugiura.co.jp

お気付きの点や質問、疑問などありましたら、ご遠慮なく営業または、下記までお問合せください。

お問合せ
メールアドレス
sg-arai-yoshio
@kamisugiura.co.jp

ニュースレターQ

スギウラ株式会社 027-361-5808

天保8年(1837年)創業

2011年8月1日 発行 第49号

特 集

- ・ 三菱製紙の現状について・2
- ・ わけあり大処分市
- ・ テレビ今昔物語
- ・ 熱中症対策
- ・ 五十肩の原因と治療

三菱製紙の現状について・2

8月になりました。昨年ほど暑くならないように、との希望もむなしく、結局昨年並みに暑い日が続いております。

各企業・家庭の節電への努力等のおかげか、現状では心配された計画停電も実施されず、なんとか電力需要もまかなえているようです。まだまだ油断は出来ませんが「暑さ寒さも彼岸まで」と申します。あと約1ヵ月半、努力と節約、知恵と工夫でしのぎきりたいですね。

さて、先月の小紙でも触れました、三菱製紙の現状の続報です。

既報のとおり八戸工場は5月24日より操業を再開し、6月末までに抄紙機3台、コーター（塗抹機）2台が動き出しました。その時点でパールカードなど板紙は、ほぼ震災前の生産レベルまで回復、金菱（上質紙）が回復途上、パールコートとニューVマット少量生産、といったところでした。

そして7月19日より同工場の大型抄紙機（コート紙原紙の生産機）1台と、コーター1台が操業再開しました。これでパールコート、ニューVマットの生産が本格的に再開され、これにより生産量は震災前の約55%となります。



次にNCR（ノーカーボン紙）ですが、はじめにN40、50が兵庫県の高砂で生産再開されており、さらに7月から黒発色と、N60、80の生産が始まりました。色物に関してはまた後日に生産再開となります。

今後については、本年度下期に再開予定の一部抄紙機は、当初計画より前倒しして8月下旬に再稼働できる見通しとなり、9月末までには抄紙機6台、コーター3台の稼働を再開し、八戸工場主力製品の生産体制がほぼ整います。これにより八戸工場の生産量は震災前の約90%、月産62000トンまで回復する予定であり、11月に最後の1台も稼働して、復旧が完了する予定です。

皆様には色々にご不便、ご迷惑をおかけしておりますが、復旧は予定を上回るスピードで進んでいますので、何卒ご了承くださいませよう、改めてお願い申し上げます。

営業1課・今月の商品紹介

☆ カレンダー

年末のご挨拶、企業アピール・イメージアップに是非！
この時期は色々選べてお得です。

わけあり大処分市

来たる8月25日(木)10:00~17:00、高崎問屋街のビエント高崎展示会館において、もはや恒例となりました「わけあり大処分市」が開催されます。

今回で4回目を数えるこの催し、各企業がそれぞれ「わけあり」のものを持ち寄って、大特価で販売するというものです。今回は高崎の卸商社街協同組合に加え、太田流通センター卸協同組合が共催となりますので、前回以上の品揃えが期待できそうです。

前回までの実績では、布団、家具、介護用品、衣料品、タイヤ、宝石、システムキッチン丸ごと、天体望遠鏡、熨斗紙、火災警報器、文具、食品、その他諸々が販売されました。毎回参加

の弊社は今回もブースを設けて、コピー用紙や色上質紙、紙おむつ、家庭紙などをお値打ち価格で販売する予定です。

平日の日中に開催ですが、毎回多くのお客様にご来場いただいております。前回までにご来場いただいた方は勿論、まだ行ったことがないという方も、この機会に是非一度、足を運ばれてみてはいかがでしょうか。

また高崎問屋街では夏と冬のこの「わけあり大処分市」に加え、春と秋に「どっと楽市」が開かれます。物販のみの処分市とはまた違って、問屋街公園も使って様々な出し物、イベント、ヒーローショーなどが行われます。こちらにも是非、ご来場下さい。

テレビ今昔物語

去る平成23年7月24日正午を以て、震災被災地の東北3県を除き、テレビの地上波アナログ放送が停波となりました。数年前から総務省がかなり大々的に宣伝し、紆余曲折ありましたが、一応予定通り計画が実施された形です。

テレビの歴史を紐解いてみますと、1911年にロシアのボリス・ロージングがブラウン管を用いて映像の送受信公開実験を行いました。ここで簡単な図形の輪郭を受信することに成功します。映像の送受信成功という点で、これがテレビの直接的な祖先と言って良いかと思えます。しかし実用レベルの受像に至るには、映像を電気信号に変換する光電管や、その信号を増幅する真空管の発達が必要でした。

日本では1939年(昭和14年)NHK放送技術研究所により公開実験が行われました。

そして終戦後の1953年、いよいよNHKのテレビ放送が開始されました。この時から実に58年、アナログ地上波放送は行われたわけです。当時の主な番組は相撲、プロレス、プロ野球の中継や記録映画などでした。しかし白米10kgが680円の時代に、テレビは20~30万円もする大変高価なものでした。一般人はとても買えないので、街頭テレビや、客寄せにテレビを置いた飲食店に行ったり、テレビのある家に行ってみ

ました。テレビが客寄せになるというのが、時代を感じさせるエピソードですね。

そんな高級品だった(白黒)テレビも1959年4月10日、皇太子明仁親王(今生天皇)の御成婚中継をきっかけに一気に普及が進み、さらに翌年の1960年にはカラー放送が開始されました。しかしやはり高価だったカラーテレビの普及は、国民的行事となった1964年の東京オリンピックを待たねばなりませんでした。

現代のテレビはチャンネルも増え、地上波(デジタル)のみならず、衛星放送、ケーブルテレビも含めると膨大な番組数が放映されています。以前は深夜は放送していなかったものですが、いつの間にか24時間休み無く放送されているのが当たり前になりました。

一方で平均視聴率は全体的に下がり続け、大晦日の定番だった紅白歌合戦の視聴率が70%超、というのも今は昔の物語。テレビは家族団らんのツールから、あって当たり前のもの、そして単なる娯楽の選択肢の一つとなりつつあります。映像を観る手段も携帯電話、カーナビ、パソコンの動画など多様化しました。勿論テレビは娯楽だけではなく、その役割は確実に変わりつつあります。平均視聴時間が諸外国に比べて長い日本だからこそ、この機会にテレビとの付き合い方を再考したいものです。

しっかり準備 熱中症対策

今年の梅雨明けは7月9日と、昨年より5日早く、9月の彼岸までは、2ヶ月半あります。梅雨明け10日が一番暑いといわれますが、今年も連日猛暑日が続きました。

報道等でも熱中症のことが頻繁に報じられていますが、年齢・昼夜を問わず熱中症にかかる可能性があるといわれれば、他人事では片付けられません。

そこで今回は、熱中症について、少し話をしたいと思います。

①熱中症のメカニズム

私たちの体には、気温が変化しても体温を一定に保とうとする仕組みが備わっています。

暑くなって体温が上がると、皮膚の血流量を増やして皮膚から熱を逃がしたり、汗を多くかいて、その汗が蒸発することによって熱を逃がしたりして、体温を下げます。ところが、長時間暑さにさらされて大量の汗をかくと、水分や塩分が不足して脱水状態になり、体内の熱をうまく外に逃がせなくなってしまいます。すると、体に熱がこもって、さまざまな体の変調をきたすようになります。このような状態が「熱中症」です。

「熱中症」では、さまざまな症状が現れますが、症状の軽重から、次のように大きく三つに分けられます。

- i 軽症……目まい、立ちくらみ、筋肉のこわばり、こむら返りなど。
- ii 中等症……頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるいなど。
- iii 重症……ふらふらする、立てない、意識障害など。

②熱中症を予防するには

基本的には、症状は徐々に進みますが、突然に意識障害が起こることもあり、発症したときにはすでに重症になっていることもあります。また、目まいや頭痛など、中等症までの症状は熱中症特有の症状ではなく他の病気でも起こるので、気が付かないうちに症状が進んでしまうことがあります。中高年の方は、屋内で日常生活を送っているときにも発症しやすいので、注意が必要です。

対策としては、「つば」の広い帽子で直射日光を遮り、通気性や吸水性の良い衣服を着るようにします。また、喉の渇きを感じなくても、水分をこまめに補給します。喉が渇いたと感じたときには、すでに脱水状態になっていることもあるからです。水分と塩分の補給には、お茶と梅干しを一緒に取るとか、ジュース、スポーツドリンクなどが適しています。ただし、アルコール飲料やカフェインを多く含む飲み物は、利尿作用があるため、水分補給には適していません。

「熱中症」は必ずしも外で起きるとは限りません。特に高齢者は屋内で「熱中症」を起こすことが多く、また睡眠中に「熱中症」が起こることもあります。寝る前にもコップ1杯の水を飲むなど、水分の補給が大切です。

③もし熱中症が疑われたら

もし屋外で「熱中症」の発症が疑われたら、すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やし、水分・塩分を補給します。

体を冷やすには、氷をポリ袋に入れてタオルでくるんだものや、保冷剤などを使用します。衣服を脱がせ、ベルトを緩め、首筋、脇の下、太ももの付け根、膝の裏など、太い血管が皮膚の表面を通っている部分に当てます。以上のことを行っても、症状が改善しない場合は、医療機関を受診します。

それまで元気だった人が、暑い環境で急に具合が悪くなったときは、いつも、「熱中症」のことを頭に置いておかねばなりません。もし最初から中等症以上の症状が出たり、意識障害がある場合は、直ちに救急車を呼んで下さい。意識がはっきりしていなかったり、吐き気がある場合は、気管に入ると危険なので、無理に水分補給をしないで下さい。