

皆様、日々のお務めお疲れ様でございます。社内向け情報誌、第53号です。

〇〇の秋



こう聞いて、皆さんは何を思い浮かべますか？ ちよつと面白いアンケート結果がありますので見てみましょう。

【1位】食欲の秋



やっぱりそうか、という感じがしませんか？ 堂々の一位です。夏の暑さで食欲が低かった状態から復調してきますので、食事が美味しく感じられます。しかも様々な食材が旬の時期になりますので、食欲が増すように感じる人も多いようです。

【2位】スポーツの秋



10月には60年前の東京オリンピック開催きっかけで体育の日が制定され、先日の東京オリンピックのタイミングでスポーツの日と改名された祝日があります。実際にスポーツをするだけでなく、食欲の秋と関連してビールを飲みながらスポーツ観戦、というのも含めてスポーツの秋だという感想もあるようです。

【3位】読書の秋

文化の日を挟んだ2週間が読書週間で、小学校や中学校時代に読書感想文を書いたり読書感想画を描いたりした経験がある人は多いでしょう。その影響で、読書の秋という言葉に馴染みがあるのではないのでしょうか。

【4位】芸術の秋



読書の秋とほぼ同じ比率で芸術の秋を選ぶ人がいるようです。子どもの夏休みの宿題に書道や絵画があり、それらの優秀作品が展示される会が開催される時期ですし、大人にとってもプロアマ問わず集まる美術展などの展覧会が開催される時期でもあります。

しかしながら別視点では？

ここで、冒頭の面白い結果について。「私が思う〇〇の秋」ではなく「子どもに過ごしてほしい〇〇の秋」というもの。それは、勉強の秋！スポーツ、読書、に続く3番手ですが、そんな私が思う〇〇の秋にありましたっけ？ となると、2番手の読書も参考書だったりするのかなと思ってしまうすよね・笑

【交通安全クイズ】

食欲の秋にちなんで、今回はアルコールの話です。もはやこのご時世に、お酒を飲んだのなんてちよつとだけだし軽く寝たしでもう大丈夫だから、と、深く考えずに車を運転するような人は居ないでしょう。しかし、世の中には残念ながら居るのは居るんですね。冷静に考えれば運転しないはずなのに、その冷静な判断ができなくなるのが、お酒の怖いところです。

お酒が抜ける時間とは？

では一例として、缶ビールの350ml1本分のアルコールが抜けるには、どれくらいの時間が必要だと思えますか？

- ① 1時間
- ② 2時間
- ③ 3時間



正解は、③の3時間！ しかし、これには個人差があります。自分は強い方だから1時間もあれば抜けてるね、と思う方も居るでしょう。しかしそれが大きな間違いなんです。個人差があるとはそういうことではなく、アルコールが血中から物質的に抜けるのに、全員誰でも最低で3時間は掛かりますし、抜けにくい人は4時間とか5時間とか掛かります。でも自分では酔っ払ってないし平気だと思っても確実に居ますよね？

キーワードは！



ズバリ、アセトアルデヒドです。聞いたことのある名前ですよね。簡潔に言えば、飲んだお酒は肝臓でこのアセトアルデヒドという毒性の強い物質になります。これが原因で、人によっては顔が赤くなったり気持ち悪くなったりなどの悪影響が出ます。お酒が弱い人はこのアセトアルデヒドが体内からなかなか消えないので、ずっと不快感があります。そのために酒に酔ってキモチワルイ、となる訳です。一方でお酒が強い人とはこの物質が体内からすぐに減るために悪影響が出ないのです。そしてそれが問題なんです！ 悪影響が少ないため、

「酔ってない」だから「アルコールが抜けた」



という怖い勘違いが起きてしまうのです。たとえ一時間前後で酔った感覚が抜けても、血中にはエタノール成分のいわゆるアルコールが残っていますので、当然冷静な判断はできません。そもそも、飲んでるのに気持ち悪くないし酔った感覚もないのでアルコールは抜けてる、と思っている時点で、冷静な判断ができていません！ 飲んですから！ そのため逆にお酒に弱い人は酔った自覚が続くので運転しようと思わないんです。お酒に強い人こそ注意すべき話。そしてトラック協会では、飲み終わってから運転まで8時間以上空けるように定めています。

そのため当社でも、飲んだ量に関わらず例え少量でも同様に規定しています。

飲酒運転の行政処分内容が変更になって来月で丸一年。厚生労働省からチェックサイトが出ています。余暇も大切だからこそ、是非一度ご確認ください。

来月も、皆さんご安全に頑張りましょう！



「れまでも
みやこ専務の
アりがとう
これからも」



毎日お疲れ様です。早いものでもう10月、秋が本格的に始まる時期。とは言え、まだ昼間の暑さが残りますね。確実にそこまで秋の兆しを感じられ、日の暮れるのが早くなっています。各家庭でも何かと行事が多くなるのではないのでしょうか。実りの秋、スポーツの秋、天高く馬肥ゆる食欲の秋など、一番いい季節です。色々なことにチャレンジしてほしいものです。

会社も整備課を中心に草刈り作業に汗を流してもらい、下の空き地もスッキリきれいになりました。大変だったろうなと感謝です。季節の変わり目です。体調を整えて頑張りましょう。

【10月のお誕生日】

- 8(水) ○○○○さん
- 8(水) ○○○○さん
- 18(土) ○○○○さん
- 19(日) ○○○○さん
- 22(水) ○○○○さん
- 23(木) ○○○○さん
- 26(日) ○○○○さん

