



ロジテック通信

福岡ロジテック株式会社
～発行担当～
永山祐資
鶴川健友

眠気対策を万全に

脳を覚醒させて眠気を防ぎましょう

運転中の急な眠気。誰もが経験したことがあるのではないのでしょうか。仕事とはいえ、これからは春のポカポカ陽気。自然とまぶたが重くなるのは仕方がありません。また、人によっては花粉症の薬を服用しているなどの理由で普段より眠気が引き起こされやすいこともあります。

今回はその眠気の対処法をまとめましたので、ぜひご参考下さい。

春の眠気に襲われたら・・・

①カフェインと仮眠を取る

30分以上の仮眠を取ってしまうと、睡眠慣性と呼ばれる寝ぼけた状態が続くため逆効果になってしまいます。長めの仮眠を取った後は体を動かすなどしてしっかり脳を起動してから運転しましょう。また、覚醒効果のあるカフェインは摂ってから効果が現れるまで約15～30分のタイムラグがあります。うまく時間管理しましょう。

②ガム・昆布などを噛む

脳の血管を拡張させ、血行を良くするため、覚醒水準低下を防止する効果があるといわれています。また、冷水で顔を洗う、おしぼりや洗顔シートで顔を拭くなども一時的な覚醒効果があります。

③歌を歌う

歌を歌うのも効果的です。ただし、熱唱しすぎて注意力が散漫にならないように気を付けて下さい。

④ツボを押す



運転中少しでも眠気を感じたら近くのサービスエリアやパーキングに車を停めて、運転をやめることが大切です。3月は繁忙期で車の量も多く、皆さんも運行回数が増えるなど負担がかかりやすいと思います。時には休憩を挟んでリフレッシュして引き続き安全運転を宜しく願います。

100mlあたりに含まれるカフェイン量

	カフェイン量
コーヒー	60mg
紅茶	30mg
緑茶	20mg
ウーロン茶	20mg
エナジードリンク	30～300mg

【参考】厚生労働省HP

※エナジードリンクに含まれるアルギニンやクエン酸、各種ビタミンも疲労回復効果があるので、カフェインだけが良いとも悪いとも言えない。

眠気を覚ましにくく、この一番の相棒として、上手に使用すれば非常に頼もしい力になります。過度な摂取で健康に働きましょう。

多量摂取した場合、不眠症や頭痛、イライラ感、脱水症、吐き気やめまいなどの副作用の危険性も大いにあります。

左に飲み物100mlあたり含まれるカフェイン量を表示していますので参考にしてください。

(例)カナダ
・健康な成人 400mg以下
・妊婦 300mg以下
・10歳児 85mg以下

日本ではカフェインの1日の摂取許容量は決められていませんが、推奨摂取量が決められている国もあります。

これはカフェインの持つ興奮作用によるものです。筋肉や神経を刺激して興奮させ、疲労感を軽減させる効果があります。また、カフェインは中枢神経に刺激を与え、眠気を覚ます作用もあります。

エナジードリンクにはカフェインが多く含まれており、摂取すると疲労感が和らぐ、眠気が覚めたりします。

エナジードリンク
の効用

川口さん にお話を伺いました

川口さんが今月でトラックを降りられ、今後は点呼や新人教育などの役目を担ってもらうことになりました。川口さん、本当にお疲れさまでした。そしてこれからも宜しくお願いします！

30年近くロジテックで働いてきましたが、これまで北海道や東北まで、今まで見たことも行ったこともなかった場所に行く機会を得られました。ありとあらゆるものが珍しかったです。貴重な体験をたくさんさせてもらったなあと感じます。

今思うと、ドライバーを始めた頃はナビもなく紙の地図頼りで、今ほど丁寧に指導してもらえる訳ではなかったので、何でも一人でやらないといけなかった時代でした。携帯電話は辛うじてあったと記憶しています。昔は道の駅などで休憩しながら色々なところを走っていました。懐かしい、そんな時代でした。

70を過ぎたところから体力に不安を感じ始めましたが、前からいた人や後から入ってきた人関係なく全員からとても助けられました。特にここ4～5年はシート上げの手伝いなど気持ちよく手伝ってもらいました。皆さん本当に、心より感謝しております。それだけは伝えておきたいと思います。

今後は点呼担当や新人教育などに携わりながら、事故が無い運行のために力を尽くしていきたいと考えています。寝ぼけ声で点呼を取切ろうとしたらやかましく言いますが、自分もしっかり目を覚ましておくようにするので、どうか安全運転宜しくお願いします。



仲間のいいとこ広場で集まった声 【2月】

佐々木君 助かりました ありがとうございます		
関東の社員は少ない人数でお互いに思いやりがある。	黒沢さん。難しい荷卸しにも対応してくれます。ありがとうございます。	鶴川さん業務全般を教えてください
曾我部さんトラブルになりそうなことを前もって対応などしてくれて助かってます		
佐々木さん分からない事を聞いたら何度も教えてもらって助かってます	曾我部さん、佐々木さん、園中さんが電話の取次ぎをしてもらってるの助かっている。	後藤さんに積荷の詳細を聞いたら細かく教えてくれて配車の参考になりとても助かっています。
イレギュラーで事務所の職員が足りない時、いる人が業務や点呼を積極的に変わって、カバーしあっていた。		波多江さんトラブルの時の対応方法など教えてもらってます
外で積み替えしたら帰社したドライバーさんや土肥さんが手伝ってくれた。いつも作業を手伝ってくれてありがとうございます。	部長が朝の掃除の時間にごまめに灰皿の掃除や水の入れ替えをしていました。	人数体制が少ない中皆協力できた

ビジネス委員会では毎月のアンケートで「仲間のいいとこ広場」と題して社員のいい所を探し取り組みを行っています。2月のアンケートでも、とても素晴らしい声を聞くことができましたので、これからも定期的に紹介していきたいと思っています。

お互いを褒め合うことのできる、プラス思考で雰囲気の良い職場づくりを目指していきたいと思っています。ご協力をお願いします。

仲間のいいとこ広場

永山専務からの写真クイズです

みなさんお疲れ様です。最近南福岡～佐賀エリアを中心に営業活動を行っています。

国道を走っていると、たまに皆さんが乗っているトラックとすれ違うので見かけた際は神対応してくださいね！

営業ついでにご当地のご飯を食べるようになりました。そこで食通な皆さんにクイズです。この写真のちゃんぽんはどこのお店でしょう？

答えは来月発表したいと思います。好評だったらシリーズ化するかも、、、

ヒント

・佐賀県に本社があり70年の歴史があり、たっぷりの野菜が特徴です。



3月30日（土）の予定について

お疲れ様です。

3月30日（土）は全員出勤の日となります。

休みの日と間違えないように、くれぐれもご注意ください。以下が当日の予定です。

10：00(ドライバーさん)

上西先生を招き今年2回目の安全講習を行います。春先にかけて起こりやすい事故やその防止に向けた注意事項をテーマに講義をしてもらう予定です。今回もディスカッションの時間やドラレコ映像を準備しています。

13：00(事務所のみ)

半期の決算会議を行います。半期の売上確認や自社便の運用状況について、資料を見ながら進めていきます。しっかりと半年を振り返ってこの先の業務への取り組み方を考え、実りのある1年にしていきたいと思います。

茨城発！ 孤独すぎるグルメ!! ⑩

グルービー-東海本店

〒319-1116
茨城県那珂市東海村舟石川駅西4-10-6

「春はあけぼの。やうやう白くなりゆく山際、少し明かりて、紫だちたる雲の細くたなびきたる」枕草子の書き出し、春は空が明るくなり始める明け方が良いとつづっています。今年の大河ドラマ「光る君へ」が好きで週末の楽しみになっています。主人公は「源氏物語」の紫式部で平安時代の雅でありながら、ドロドロの権力争いがとても面白い。私は花粉が飛ばない春が良い・・・どうも内野です。

さて、今回訪れたのは、東海村にあるパスタ専門店「グルービー-東海本店」さんです。実は茨城県内に10店舗を構えるイタリアンレストランで美味しいパスタが食べたいなと思ってまず思いつくのがグルービーさん。パスタの種類は、なんと100種類以上！他にもピザやピラフ、デザートも人気で毎回どれにしようか迷ってしまいます。



人気店なのでオープン15分前に到着も、この日は先客は無く1番で入店！一人でゆったり食事を楽しもうと思ったのも束の間、続々とお客さんが入店。30分足らずで店内はほぼ満席状態。さすがです。注文はタッチパネル式。普段なら迷うところだが今日は社内報のネタということもあり、人気の「海賊スパゲッティ・デザートセット」を注文！「海賊スパゲッティ」は度々TV番組で取り上げられるグルービーさんの看板商品です。



注文を終えるとほどなくセットのサラダとスープが到着。サラダにかかっているドレッシングはお店オリジナルの人参ドレッシングで野菜と果物の甘みが詰まっていますとても美味しいです。ドレッシングは人気商品で、店頭や県内のスーパーでも購入することができます。

続いて「海賊スパゲッティ」が到着。エビ、イカ、ツナ、小柱など海の幸がたっぷり入っておりトマトベースのスパゲッティの上にホワイトソースをこれまたたっぷりかけてオーブンで焼いている一品。具材と濃厚なソースをたっぷり絡めて食べると最高においしい！トマトソース+ホワイトソースと海鮮の相性が抜群！！熱々なのにフォークが止まりません。ボリュームも満点。



最後はコーヒーとケーキで至福のひと時を満喫。お店の雰囲気も良く、とても幸せな時間を過ごせました。また近いうちに東海本店さん限定の「濃厚エビオープン焼きスパゲッティ」を食べに来ようと思います。



☆ 今月のお誕生日 ☆

3月6日 星原さん

3月24日 佐々木係長

今月は2名の方がお誕生日を迎えられます。星原さん、佐々木係長おめでとうございます！そろそろ春の訪れが感じられる頃。満開の桜までもう少しですね。また、この時期は季節の変わり目にもあたります。体調を崩さないようお気を付けて！