

暑中お見舞い申し上げます
今年も梅雨が明け、猛暑の夏になりそうな日が続いていますが、熱中症や夏バテになられていませんか？
以前に比べ夏の気温が半端なく高くなるので、水分補給は十分採り熱中症には気をつけてください。



有限会社美栗陸送 代表取締役 栗本佳孝



写真の機械、なんだか分かりますか？
この機械は、「シーパップ」といって睡眠時無呼吸症候群の症状を改善する機械です。

私は5年ほど前より「睡眠時無呼吸症候群」という、寝ているときに呼吸が止まってしまう病気です。

以前、新幹線の運転手が停車駅を通過してしまった事故の原因がこの「睡眠時無呼吸症候群」であったことから、広く世間に知られるようになった病気です。

この病気は寝ている時に呼吸が止まるので自分では意識できず、私の場合は、妻から「寝ているとき息が止まって苦しそうにしているよ」と言われて病院で検査した結果、睡眠時無呼吸症候群であることがわかりました。



当初は病院から測定機械を借りて自宅での簡易検査を行い、軽度の無呼吸でしたが2回目からは、症状が悪化し専門病院を紹介されました。

3年に1度、1泊の検査入院をするのですが、今年の検査結果が非常に悪く、医師よりシーパップの装着を勧められました。

睡眠時無呼吸症候群の主な原因は《肥満》です。以前から医師に減量(ダイエット)をするように言われ、昨年の7月からダイエットを始め、今年の5月までに10kgダイエットできましたが検査結果は悪化していました。

医師からは最低でも後5kgダイエットするように言われています。食べることはかなり制限してがんばっているのですが、後は運動をして余分な脂肪を落とすしかなさそうです。

ちなみに、このシーパップ治療のおかげで慢性の高血圧症が改善され、血圧が正常値になってきました。おかげで高血圧の薬の量が半分以下になりました。肥満も高血圧の原因になりますから、ダイエットしたことで以前より健康になりました。

お客様の立場で考え行動する 有限会社美栗陸送

岐阜県岐阜市細畑1-8-7 TEL: 058-213-6445 FAX: 058-213-6446

運転中は運転に集中することが安全運転の重要なポイントになりますが、現実には携帯電話で通話をしたり考え事をしながら運転するドライバーもみられます。そうした〇〇をしながら運転する「ながら運転」は、注意を分散させ、危険の発見の遅れや対応の遅れにつながり、事故の大きな原因となります。そこで「ながら運転」について考えてみました。

携帯電話を使用しながら・・・

携帯電話を使用しながら運転すると、周囲に対する注意が欠けるだけでなく、ハンドルやブレーキ操作が不正確になったり、遅れたりして事故を起こす危険性が大きくなります。そのため道路交通法において走行時の携帯電話の使用が禁止されているのです。あらかじめ電源を切っておくなどして、走行時は携帯電話を使用しないことを徹底する必要があります。走行中に、やむを得ず携帯電話を使用しなければならない状況が生じたときは、必ず車を安全な場所に止めてから使用しましょう。

同様に走行中のカーナビの注視も周囲への注意が欠け、事故を起こす危険が高まります。そのため携帯電話の使用と同様に、道路交通法で禁止されています。走行中のカーナビやカーラジオ、カーステレオの操作については禁止されていませんが、前方不注意等の原因になるおそれがありますから、必要最小限にとどめましょう。

同乗者と会話をしながら・・・

同乗者との会話は眠気を防止するという良い面もありますが、会話に夢中になると周囲に対する注意が欠けて危険の発見が遅れてしまうことがあります。運転中は同乗者との過度な会話は控え、しっかり周囲を見て運転しましょう。

〇心理状態にかかわる「ながら運転」

イライラしながら・・・、カッカしながら・・・

渋滞に巻き込まれるなどで自分の思うように走れないときはイライラするものですが、イライラしながら運転すると、焦りも生じて運転が荒くなり、無理な追越しや割り込みなどの危険な行動をとりやすくなります。イライラしても事態は変わらないと考え、ゆとりを持った運転を心がけましょう。また、時間に追われているときは特にイライラが生じやすく、安全よりも先を急ぐことが優先されます。そのため一時停止の必要な場所で一時停止をしない、信号が変わったにもかかわらず強引に交差点に進入するといった運転になりがちです。常に早めの出発を心がけ、時間に追われずにすむような運転をしましょう。カッカしながら運転すると、攻撃的になり相手に対する思いやりや譲り合いの気持ちが薄れ、危険な運転になりがちです。カッカしたときは、信号待ちで停止したときに深呼吸をするなどして気分転換を図り、カッカする心を抑えましょう。

考え事をしながら・・・

考え事をしながら運転していると周囲の状況が目に入らず、前車が停止したのに気づくのが遅れたり、赤信号を見落とすといった危険な事態を招いてしまいます。ここ数年、法令違反別交通死亡事故件数のトップは「漫然運転」ですが、このなかには考え事をしていたケースも多いと考えられます。運転中は考え事せず、運転に集中しましょう。

眠気に襲われながら・・・

運転中に眠気に襲われることがあります。深夜から明け方が特に眠気に襲われやすいときですが、日中でも高速道路のような単調な道路を走行しているときなど眠気に襲われやすくなります。そのようなとき眠気と闘いながら運転を続けると、居眠り運転につながり大変危険です。眠気を感じたら、ただちに安全な場所に車を止めて、仮眠をとったり体操をするなどして、眠気を取り除いてから運転を再開しましょう。

犬塚芳彰

今月のお勧め本紹介

「実践的ゲリラマーケティング」
(小企業のための成功する広告戦術)
ジェイ・C・レビンソン著
(お客様を集めるために、どのような広告戦術を使うのか)ととても参考になる内容でした。この内容を実践して、集客に役立てようと考えています



美栗陸送のイメージキャラクター

「はこぶ君」が誕生しました。
「はこぶ君」は只今、facebook
の美栗陸送ページで活躍中です。



2012年美栗陸送夏季休暇のお知らせ



8/10 (金)	8/11 (土)	8/12 (日)	8/13 (月)	8/14 (火)	8/15 (水)	8/16 (木)
○	×	×	×	×	×	○

×印会社休業日です。○印通常営業します。

8/11～8/15は完全休業となりますのでよろしくお願いします。