

# パーソナルアシスタント町田通信

VOL. 68 2011年7月発行

## ◇重要！給与明細書電子化のお知らせ！

業務効率化のため2011年8月分（8月22日支払）給与から給与明細書をこれまでの書類郵送からメールでの送信となります。

毎月の給料日に登録したメールアドレスへお知らせメールが送られてくるようになります。パーソナルアシスタント町田へメール登録がお済みでない方は至急下記のアドレスまでご連絡下さい。

メールアドレス [pam@pa-machida.co.jp](mailto:pam@pa-machida.co.jp)

※ 7月分給与に関しては、書類郵送とともに試験的に給与明細書をメールにて送信予定です。お知らせメールが届いたらログインして閲覧してみてください。

※ 下図は携帯での給与明細書の閲覧方法です。PC用は同封した別紙をご覧ください。

### 携帯・給与明細閲覧フロー



① ログイン画面：自身のユーザーIDとパスワードでログインします。

② トップメニュー画面：直近（過去1ヵ月）の給与明細書が一覧表示されます。また、会社からのお知らせ（メッセージ）も参照できます。

③ 給与明細画面：給与明細を閲覧できます。各項目ごとに表示する/しないの設定が可能です。また給与明細は**過去3年分**の閲覧が可能です。

## ◇パーソナルアシスタント町田通信電子化のお知らせ

給与明細書の電子化に伴って、パーソナルアシスタント町田通信、コラム、研修通信もホームページ上にて閲覧していただくことになりました。

通信の最新号は毎月15日に更新をする予定です。

通信はパソコンで閲覧しやすいPDF版と携帯で閲覧可能なテキスト版で更新します。

毎月給料日にお知らせメールに通信のURLを掲載します。

パケ放題未加入の方はパケット通信の課金にはご注意ください。

パーソナルアシスタント町田ホームページ

<http://www.pa-machida.co.jp/>

## ◇衛生委員会報告 ～夏バテについて～

暑くなると体が暑さに対応しようと体温調節機能が働きます。しかし、体が気温の変化に適応できなくなると自律神経に乱れが生じて、「体がだるい・食欲がない・疲れが取れない・やる気がおきない」などの症状が見られます。夏バテはこのような症状の総称です。

人は温度・湿度が高くなると、体にたまっていく熱を捨てて体温を一定に保とうとします。夏の暑さに対抗しようとたくさんのエネルギーを消費し、かなりの負担に耐えますが、その暑さに適応できず自律神経が乱れてしまうと、水分の循環がうまくいかず熱をうまく下げられなくなって、夏バテになります。日頃から胃腸の弱い人は夏バテになりやすいので注意が必要です。

### ○夏バテの主な原因

・体内の水分とミネラルの不足：夏になると気温が上昇して体温も上がるため、体は汗をかいて体温を下げようとしますが、汗は体内の水分と一緒にミネラルも体外へ排出してしまうため、体に必要なミネラル（塩分など）も大量に失われてしまいます。

これを補うだけの水分やミネラルを補給しないと、脱水症状をおこすなど体調に異常を発生させてしまいます。

・暑さによる消化機能の低下：暑いと胃の消化機能が低下してしまい、栄養の吸収が悪くなり食欲不振を起こしてしまいます。栄養の吸収が悪くなると、ビタミン、ミネラル、タンパク質といった体に必要な栄養素が不足し、夏バテの症状が出やすくなります。又、暑いからといって冷たい飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えてしまい、胃の働きが低下し、さらに食欲がなくなってしまうので注意が必要です。

・自律神経の不調：人間の体は暑くなると汗をかいたり体の表面の血管を広げて体外へ熱を放出したりなど、自律神経が体温の調節をしています。しかし、冷房の使用により屋外と室内の温度差が大きくなり過ぎると、温度差に体がうまく対処できず自律神経の働きが鈍くなります。

さらに、これが何度も繰り返されると自律神経は体温調節をうまくコントロールできなくなり、内臓をはじめ体全体に変調をきたしてしまいます。

### ○夏バテの予防

・栄養価の高い食べ物をバランス良く摂取する

暑さにより食欲が減退し、あっさりとした食べ物にかたよりがちになると、どうしても栄養が不足してしまうので、バランスの取れた食事をしっかり取りましょう。又、冷たい食べ物ばかり取ると体を冷やしてしまうので注意しましょう。

・水分やミネラルを補給する

暑いと発汗量が増えるので、脱水症状を起こさないように水分やミネラルの補給を心がけることが大切です。しかし、冷たい飲み物は、摂りすぎると胃腸の機能が低下してしま

うので気をつけましょう。

・冷房のかけ過ぎに注意する

冷房の温度は高めに設定し、室温と外気温との差を目安として5度以内に保つといいでしょう。又、冷え過ぎに注意し、時々換気をして外気を入れるようにしましょう。

・睡眠をしっかり取る

夏バテの予防に睡眠は重要です。しかし、暑さで寝苦しいからといって冷房をつけたまま寝てしまったりすると、体が冷えてしまい体温を調節しようとして自律神経が働き続け、余計に疲れてしまうので注意が必要です。

寝苦しいときは、寝る前に寝室を冷やしておく、ぬるめのお湯にゆっくり入りリラックスするなど、寝つきをよくする工夫をしましょう。

・適度な運動で汗をかく

ウォーキングや体操など軽い運動は、夏に乱れがちな自律神経を調整するのに効果的です。

### ○夏バテになってしまったら

夏バテの回復には、少しずつでも栄養バランスのとれた食事を摂って体力を回復させることが大切です。エネルギー源となる炭水化物や良質なタンパク質は、1日3食きちんと食べましょう。特に夏に不足しがちなビタミン類や、汗と一緒に排出してしまったミネラルなどは、旬の野菜に多く含まれているので、積極的に食べるといいでしょう。

又、生姜・ニンニク・ねぎ・香辛料などは、食欲を増進させ疲れた胃腸の機能を回復するのに役立ちますので、夏バテに効果的です。

夏バテ防止の基本は、よく食べ・よく動き・よく眠る、といった基本的な生活リズムを守ることです。生活リズムを整えて夏の暑さを乗り切っていきましょう！

高温下での運動や作業により発汗や循環機能が異常をきたし、体温調節がうまく働かなくなることによって起こる様々な体の不調を総称した症状です。熱中症は「熱疲労」・「熱けいれん」・「熱失神」・「熱射病」といった4つの症状に分けられ、中でも最も重症なものが熱射病になります。

### □熱中症に対する予防法

・水分と塩分の補給をこまめに行う。(スポーツドリンクなど)

・睡眠を十分に取る。

・発汗がしやすいよう風通しのよい吸湿性のある服を着る。帽子や日傘を外出時に使用する。

・部屋の通風を確保し体感温度を下げる。

### □熱中症になった場合の応急処置

・失われた水分と塩分を補給する。

・日陰やクーラーの効いた部屋に移動し、衣服を緩めて休む。

・氷や水で濡らしたタオルを手足に当てて体を冷やす。

・回復したつもりでも体内に影響が残っていて再発のおそれもあるので、熱中症になったら回復した後でも病院に診てもらおう。

熱中症は梅雨明けの7月から～8月に最も発生しやすいといわれています。熱中症にならないためにも十分な予防対策が必要となります。十分な対策をお願いします。