

2023 No.218

SDGsについて考えよう
防災の新常識
「情報」と「電源」の確保

CASE STUDY[Vol.38]
かご内情報メディアディスプレイ導入事例
CASE STUDY[Vol.39]
BUILLINK(ビルリンク)導入事例

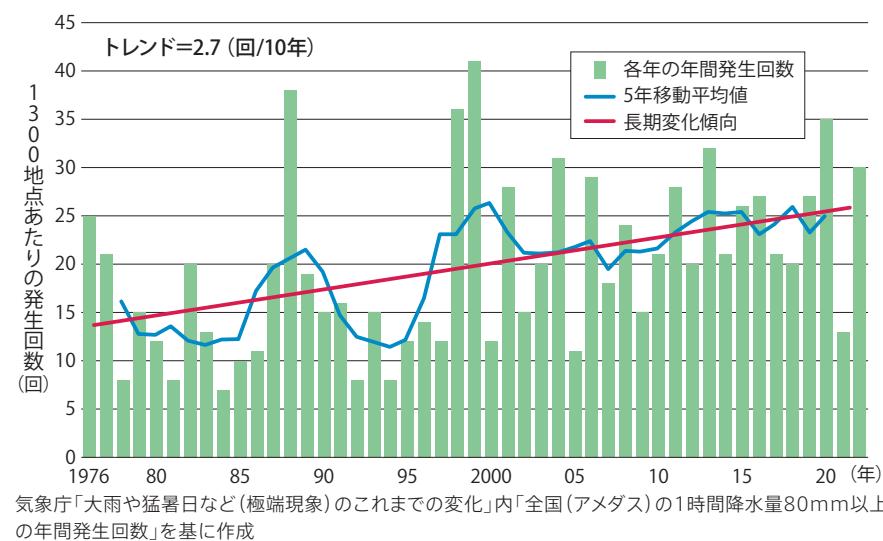




正確な情報を入手して備えるのが防災の第一歩

日本を襲う自然災害は、規模が拡大しています。理由は気候変動による影響で、その一つが温暖化による海水温の上昇です。大気中の水蒸気が増えたことで、台風が大型化し、集中豪雨の発生頻度が高まっています。

[全国アメダス] 1時間降水量80mm以上の年間発生回数



気象庁の統計によれば、1時間あたり80mm以上の大雨が降った回数は増加傾向にあり、1980年代と比較すると、1.5倍以上に増えています。

一方、観測技術の飛躍的な向上により、自然災害につながる気象状況は予想しやすくなっています。災害危機管理アドバイザーとして活躍する和田隆昌さんは、「例えば、台風が発生したら逐一動きを追って規模や進路を分析し、影響

を受ける地域や降水量、落雷や集中豪雨が発生するタイミングなどをかなり正確に予測できるようになっています」と話します。

災害リスクが事前に想定できれば対策が立てやすくなり、被害を小さく抑えることにつながります。災害リスクは状況次第で変化しやすいからこそ、自分がいる場所の危険度を常に確認できるようにしておくことが、防災対策の第一歩だといえるでしょう。

最強のサバイバルツールはスマートフォン

自然災害の発生は待ったなし。自宅にいるときだけでなく、出張先や外出先など、土地勘のない場所で被災してしまう可能性もあります。災害リスクが高い場所にいるときほど、最新の情報を常に把握できる状態にしておくことが重要です。特に、被害が及ぶ範囲、自分がいる場所が危険域になるまでの猶予時間などはリアルタイムで押さえておきたい情報です。

テレビやラジオの天気予報では、一般的な状況を知ることはできますが、自分のいる場所に特化した詳しい情報をピンポイントに知ることはできません。では災害に関する情報は、どうやって入手すればよいのでしょうか。和田さんは「災害リスクに備えるための最強のサバイバルツールはスマートフォンです」と明言します。

多くのスマートフォンには通信機能と位置情報を特定できるGPS機能が搭載されており、自分の今いる場所に関する情報、特定の地域に向かって「自分ごと」な災害情報をインターネットからピンポイントに入手できます。災害に遭遇したときには身の安全の確保が最も大切ですが、外出先などの見知らぬ土地で避難場所の位置やルートを調べる上でも便利です。またライト機能を使えば、懐中電灯の代わりにもなります。

ただし、災害時にはスマートフォンの通話機能はむしろ使えなくなります。被災地域では通話の利用が極端に増えてしまう上に、被災者救援などの重要な連絡に使う回線を確保するためといった理由で、回線に規制がかかってしまうからです。そのため、災害時はメールやSNSなどの方が連絡を取りやすくなります。日ごろから、スマートフォンでSNSなどを利用して家族と連絡を取るようにしておくことも、一つの災害対策だといえるでしょう。

このように、もはやスマートフォンは現代における災害対策の必須アイテムだといえるのです。

災害対策ツールとしてのスマートフォンの機能

- ◎「自分ごと」な災害情報を入手できる
テレビやラジオでは入手できない、自分がいる地域に特化した災害情報を得られる



- ◎懐中電灯の代わりとして使える
ライト機能を使えば懐中電灯の代わりとして使え、停電時も便利



- ◎SNSやメールなどで連絡が取れる
災害時は電話がつながりにくくなるため連絡にはSNSやメールが便利



日常を便利にしながら操作に慣れておくのがコツ

スマートフォンによる情報入手は、災害時の生命線にも等しいものです。日ごろはスマートフォンをあまり活用していない人でも、天気と防災に関する情報が分かるアプリは、入手してインストールしておくことをお勧めします。

「アプリの設定に自分の住んでいる地域を登録しておくと、緊急時は自動的に警戒情報などの通知が届いて知らせてくれます」(和田さん)

大規模な災害が発生すると、不確実な情報による混乱も生じやすくなるので、冷静に正確な情報を見極めることが大切です。自分が住んでいる地域の自治体はもちろん、気象庁や消防庁といった公共機関が発信する信頼性の高い防災情報を入手できるよう、事前に公式サイトのブックマーク登録や、SNS公式アカウントのフォローをしておきましょう。

スマートフォンによる災害対策のポイントは、日ごろから操作に慣れ親しんでおくこと。いざと

いうときにスムーズに操作ができるよう、地域情報や天気情報を日常的に確認する習慣をつけるとよいでしょう。地域情報を発信するSNSでは、例えば道路交通情報など、防災以外の日常の暮らしに役立つ情報を得られるものもあります。まずは普段の暮らしの中で、便利な地域情報を得てみるのも一つの手です。

「また、家族など身近にスマートフォンに詳しい人がいるなら、その人と同じ機種にしておくと便利です。操作が分からぬときには聞きやすくなり、操作も覚えやすくなります」(和田さん)

第三の備蓄として 必要最低限の電源を確保

スマートフォンが災害対策の必須アイテムであることを考えると、最も避けたい事態はバッテリー切れです。充電ができないれば、最強のサバイバルツールも真価を発揮できません。

一方で、避難を迫られるほどの危険はなくとも、遭遇すると日常生活に多大な影響が出る被災が「停電」です。国内に電柱が数多く存在している日本はインフラ上の事情からも、常に停電発生のリスクにさらされているといえます。地上に立っている電柱は、地震や落雷、土砂崩れなどで破損や断線する可能性があり、台風や暴風雨で

準備しておくと安心なポータブル電源



災害時に役立つポータブル電源。アウトドア人気も相まって、ホームセンターや家電量販店などでも取り扱われていることも(写真はイメージ)

飛ばされた物が空中の送電線に接触して不具合を起こすこともあります。自然災害に起因した停電が頻繁に発生しています。

「災害時は、水と食料に次いで、電源の確保が重要です。モバイルバッテリーやポータブル電源などの蓄電池は、第三の備蓄品だと考えた方がいいでしょう」(和田さん)

少なくともスマートフォンを充電できるだけのモバイルバッテリーを用意しておくことは必須といえます。モバイルバッテリーなら最低限、手持ちのスマートフォンが2回充電できる程度の容量があるものを準備しておきたいところです。

さらに、ACコンセントが使えるポータブル電源とソーラーパネルを自宅用に用意しておけば、電源の不安はひとまず解消されるでしょう。ポータブル電源はバッテリーの容量別にいくつかのタイプがありますが、まず使いたい家電の消費電力(W=ワット数)を調べて、対応する容量を目安に選ぶとよいと和田さんは話します。

「変換ロスを考慮して、バッテリー容量の70%ぐらいを目安にしておくと確実です。例えば、容量が200Wh(Wh=1時間あたりの消費電力)のポータブル電源の場合は、消費電力100Wのノートパソコンなら1.4時間、10Wの電気スタンドなら14時間程度は継続使用できる計算になります。



2015年9月の国連サミットで採択された、持続可能な世界を実現するための国際目標。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。本誌では、SDGsに関する世の中の取り組みを特集で紹介していきます。

バッテリー容量が大きいものを用意できれば、消費電力の高い電気製品も使えるので便利ですが、その分サイズも大きく、重くなります」

なおスマートフォン以外で、停電で使えなくなることにより生活に深刻な影響をもたらすのは、エアコンと冷蔵庫でしょう。ただエアコンは消費電力が高く、ポータブル電源で継続的に電力を供給するのは現実的ではありません。代わりに暑さ対策としては扇風機、防寒対策としては電気毛布や小さなホットカーペットなどを用意しておくと、急場をしのぐことができます。夏の食品保存にはクーラーボックスや小型冷蔵庫を使いましょう。キャンプやアウトドアで使えるような小型家電なら、節電仕様で少ない消費電力で使えます。

電気自動車を非常用電源として エレベーターを稼働させる仕組みも

一方、集合住宅の共用設備などでは、個人の努力ではまかなえない、規模の大きな電源が必要になります。特に高層ビルやマンションに住む人にとって、停電によってエレベーターが停止してしまうような事態は大きな問題です。

日立ビルシステムのエレベーターは、停電を検知すると動力電源をバッテリーに切り替え、最寄り階まで自動運転して待機します。このため、停電が発生してもかご内への閉じ込めは回避されますが、停電復旧までの間はエレベーターによる移動ができないため、日常生活への影響は少なくありません。

こうした事態への備えとして日立ビルシステムでは、停電の長期化などの非常事態に向けて2022年5月に「管制センター」のシステムを全面刷新、エレベーターの遠隔監視・保全サービスのメニューと品質を大幅に強化しました。さらに、



日立ビルシステムでは、電気自動車から給電してエレベーターを運転させる実証実験を行っている

停電時でもエレベーターを稼働できる仕組みとして、電気自動車からの給電によりエレベーターを利用可能にするV2X*システムの実証実験を、日産自動車と共に進めています。2023年4月には、6階建ての建物に設置されているエレベーターの稼働電力を軽電気自動車からの給電に切り替え、低速運転モードにて往復運転を繰り返す実験を実施。軽電気自動車のバッテリー残量が10%になるまで行った結果、連続昇降回数は416回(往復)、時間にして14時間56分の連続稼働を達成しました。今後も日産自動車と協創しながら、本システムの実用化を加速し、災害レジリエンスのさらなる強化に努めています。

●お話を伺った人●



災害危機管理アドバイザー
和田 隆昌さん

個人的な「電源」確保は、
「水」「食料」に続く
現代では必須の備蓄です

SDGs(持続可能な開発目標)について

日立ビルシステムは
7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに
8 働きがいも
経済成長も
11 住み継がれる
まちづくりを

に取り組んで
います

私たち、「人・ビル・社会」に新たな価値を提供し、持続可能な社会の実現に貢献します

別府温泉 杉乃井ホテル

温泉・美食・アクティビティが充実
楽しさが尽きない大型リゾートホテル



アクセス

- 電車:JR日豊本線別府駅からタクシー・無料シャトルバスで約10分
 - 飛行機:大分空港からタクシーで約45分、大分空港からエアライナー(空港バス)で別府北浜バス停まで約40分。別府北浜バス停からタクシーで約15分
 - 車:東九州自動車道、別府ICから車で約5分
- 〒874-0822
大分県別府市観海寺1
TEL.0977-24-1141
<https://suginoi.orixhotelsandresorts.com/>



上: ゆったりくつろげる「宙館」の全客室にはタブレットを設置。各施設の混雑状況が確認できる 中: ビュッフェレストランでは地場産食材を使ったバラエティ豊かなメニューも提供 下: 「宙館」に併設の庭園「ソラニワ」。大分名産のカボスやしいたけ等のモニュメントもあり絶好のフォトスポットに

温 泉の源泉数・湧出量ともに日本一を誇る大分県の別府温泉。市内には別府八湯と呼ばれる8つの温泉郷が点在しています。その中の一つ、観海寺温泉郷の高台に建つ1944年創業の「別府温泉 杉乃井ホテル」は、広大な敷地に温泉や多彩なアミューズメント施設を備えた大型リゾートホテルです。

海拔約250mから満喫する 大パノラマと温泉体験

同ホテルでは2019年から大規模リニューアルを開始。現在、客室棟は3棟あり、フロアごとにコンセプトが異なる「中館」、2021年7月に開業したカジュアルタイプの「虹館」、2023年1月にオープンした「宙館」からお好みで宿泊できます。

「なかでも一番人気は、敷地内で最も高い場所にある『宙館』です。同館にご宿泊のお客さまのみ利用できる展望露天風呂『宙湯』は特に早朝がお勧めで、別府湾から昇る朝日を一望できます。海拔約250mからの絶景と湯あみをぜひ体感していただきたいです」と話すのはセールス&マーケティング部の藤田せりか氏。

子連れ旅行にもうれしい 多彩なアクティビティ

「宙館」では宿泊者限定のビュッフェレストラン「TERRACE & DINING SORA」での食体験も好評です。鶏を串に刺してあぶり焼きしたロティサリーチキンや塩釜焼きなどオープンキッチンで調理した料理や郷土料理など多種多様な美

食を堪能できます。

同ホテルはアクティビティが充実していることも大きな魅力。水着着用で家族一緒に1年中楽しめる屋外型温泉施設「アクアガーデン」と毎晩開催される「噴水ショー」、夏期限定の屋内レジャーポール「アクアピート」、ボウリングや卓球など8つのコンテンツが集結した「SUGINOI BOWL & PARK」など、1日では遊び尽くせないエンターテインメントが用意されています。

「チェックイン前でも手続きは可能ですので、午前中に到着し、アクアガーデンなどで存分に楽しむご家族も多いですね」(藤田氏)

2023年7月には展望露天風呂「棚湯」、2025年には新棟「星館」が開業予定と進化を続ける同ホテルで、思いのままに楽しんでみませんか。



杉乃井ホテル＆リゾート株式会社
セールス&マーケティング部
セールス課地域共創チーム(専任)リーダー
藤田 せりか氏(写真中央)

新しく開業した虹館と宙館に日立のエレベーターを導入し、安全性と快適性が向上しました。2025年にオープンする予定の星館のエレベーターにも期待しています。

株式会社日立ビルシステム 西日本支社 福岡支店
大分営業所 営業所長 板元 栄光(写真左)
第二営業グループ 大分営業係 課長代理 松元 幸春(写真右)
これからもエレベーターをご利用になるお客様の安全を第一に考え、徹底した保全サービスを心がけてまいります。

クレアシティ池田呉服町様

設置運用費を負担することなく 利用者に有用な情報を配信

導入 メリット

- 機器の設置から運用まで無料で導入でき、管理の手間も不要
- 生活に密着した情報配信でエレベーターの利用時間が有意義に
- マンション居住者同士の会話のきっかけにも

阪急宝塚線の池田駅から徒歩3分の好立地に建ち、通勤や通学に便利な「クレアシティ池田呉服町」。

地上12階建てで1階と2階は店舗、3階から住戸フロアとなるこの分譲マンションでは、

居住者の縦の移動手段となるエレベーターにかご内情報メディアディスプレイを導入しました。

その経緯について同マンション管理組合の堺幸雄氏にお話を伺いました。

課題

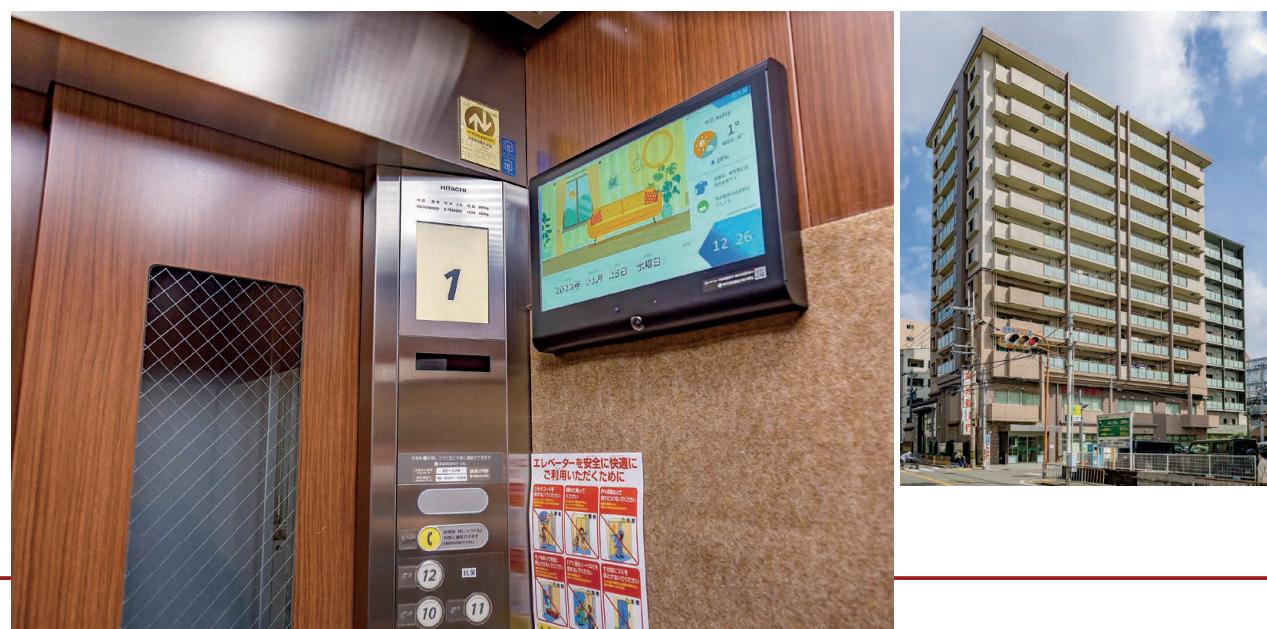
日常的な経路で居住者に お知らせを伝達したい

2012年に竣工した総戸数40戸の「クレアシティ池田呉服町」。間取り3LDK～4LDKのファミリー向け分譲マンションで、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の入居者が1台のエレベーターを利用しています。

「2021年冬ごろに情報メディアディスプレイのニュースリリースを見て、“これはよさそう”と興味を持ちました。ちょうど対面での会話が難しくなっていたコロナ禍で、居住者の方々にオンライン

で情報発信できるものはないかと情報収集していたところだったため、管理会社を通じて日立さんに問い合わせをしました」と話すのは管理組合の堺氏。エレベーター内に設置できる情報メディアディスプレイは、ニュースや天気予報、お役立ち情報、そして将来的には任意で作成したメッセージの配信も可能になるデジタルサイネージ（電子看板）です。

「居住者へのお知らせは館内の掲示板や各戸への通知配布で行っていましたが、掲示板はエンタランスの少し奥にあるため見落とされること多く、伝達がうまくいかないことがありました。



エレベーター利用時のちょっとした時間に、日常に役立つ情報を届ける情報メディアディスプレイ。自動で表示されるコンテンツは、日、週、月、季節などに合わせて定期的に更新される

例えばゴミ回収に関する注意喚起といった重要な事項は、普段の経路の中でお知らせできればと思っていたので、情報メディアディスプレイはまさに適任。しかも、設置運用費が無料のため、管理組合の理事会でもスムーズに承認されました」(堺氏)

導入と成果

配信情報がエレベーター内での コミュニケーションのきっかけに

設置工事にあたっては、通勤・通学時などエレベーターをよく使う時間帯は避けてほしいとのご要望を受け、平日の午前中に実施し、2時間半ほどで問題なくスムーズに終了しました。

設置以降、居住者からは「導入してよかった」との感想が寄せられ、コンテンツの中でも天気予報やニュースをチェックする人が多く、日常に役立てているようです。とりわけ一番の導入の効

※かご内情報メディアディスプレイのご利用には保全契約が必要です。電気代はお客様(マンション管理組合など)のご負担となります。

VOICE



エレベーターのリニューアル時にはタッチレスボタンの導入なども検討したいと思います。今後もさまざまな相談に乗っていただきたいですね。



エレベーターを安全・安心にご利用いただけるように努力するとともに、管理面のお困りごとに沿った提案ができるよう尽力していきます。

株式会社日立ビルシステム
関西支社
第二営業部 第一グループ
大西 孝典

実際の表示イメージ



果は、「居住者同士で会話するきっかけになること」と堺氏は話します。

「これまでエレベーター内ではほとんど無言でしたが、画面の天気予報などを見て、“今日は天気がよさそうですね”などと会話するようになりました。こうした普段からのコミュニケーションは、災害時などいざというときの助け合いにつながると思います」(堺氏)

今後

任意でテキストを作成し 発信できる機能に期待

「将来機能として管理会社や管理組合からのお知らせを発信できるテキスト表示が実装されると聞いていますので、活用ていきたいですね。居住者からは電車の運行情報やローカルニュースといった情報も配信してほしいという要望もあり、期待感が高まっています」(堺氏)

東京不動産管理株式会社様

リモートでのビル管理により現地に行かず状況把握が可能に

導入メリット

- 地震発生時、どこにいてもスピーディに対応可能
- 冠水によるエレベーターの被害を軽減
- 設備点検レポートをWeb上でいつでも閲覧できる

東京建物株式会社のグループ企業である東京不動産管理は、今年67周年を迎える総合管理ビルメンテナンス会社。オフィスビルをメインに管理から運営、改修までトータルに手がける同社では、遠隔でビル管理を行うことができるサポートツールの一つとして、BUILLINK^{*}を導入しました。その経緯について同社の板橋孝雄氏と小野幸宏氏にお話を伺いました。

課題 トラブル発生時の現地確認が大きな負担に

1956年に、東京建物、富士銀行（現：みずほ銀行）などが所有するビルの設備・清掃管理を担うことを目的に設立された東京不動産管理。現在は「安全・安心・快適を、人に、ビルに、そして未来へ」を企業理念に掲げ、設備管理・清掃・警備を担う「ビル管理事業」、ビルの改修やテナントの入退去工事を行う「工事事業」、オーナーに代わってビル経営を担う「PM（プロパティマネジ

メント）事業」、「太陽光発電事業」の4事業を開いています。

「ビル管理事業の対象物件は主にオフィスビルと一部ホテルや商業施設で、338物件（2022年12月現在）を管理しています。数年前、東京でやや大きな地震が起きたとき、管理物件の多くのエレベーターが停止しました。休日でしたが社員が呼び出され、総動員で現地に急行し、技術員の到着や復旧予定など確認作業に追われました」と板橋氏。

エレベーターが停止した場合、休日や夜間で



BUILLINKをスマートフォンでも活用



東京不動産管理が活用するBUILLINKの主な機能

BUILLINKで見える	稼働状況 プッシュ通知
BUILLINKで動かせる (今後活用検討)	エレベーター内ファン切 冠水退避
BUILLINKでつながる (一部のビルで活用)	お客様作成メッセージ(登録) 作業報告

BUILLINKには、エレベーターの状態が「見える」機能、自然災害時や建物の利用状況に応じてエレベーターを「動かせる」機能、エレベーター内の液晶インジケーターにメッセージが表示できるなど、利用者と「つながる」機能がある

も現地に駆けつけ、状況を確認するしか方法がなく、大きな負担となっていました。

導入と成果 いつでもどこでも設備の確認・操作が実現

そんなとき、日立から提案されたのが、リモートでエレベーターの状況をほぼリアルタイムで把握できるBUILLINKです。

「昨今、自然災害が多発していますが、公共交通機関が停止し、現地確認が困難になることもあります。遠隔でエレベーターの状態がわかるれば、対応が早くなり、社員の二次被害リスクも防止できます。オーナーやテナントにも早期に報告できるため顧客満足度向上にもつながると考え、導入を決めました」（板橋氏）

2023年3月から利用を開始し、パソコンやスマートフォンを使ってエレベーターの点検や故障状況の確認に活用しています。

「稼働状況や保全状況がシステム上で見える化でき、現地に行かなくても把握できることが大きなメリットです。人が常駐していない巡回管理のビルでも、エレベーターの点検や故障対応中ということがすぐに通知されますし、点検報告書

※BUILLINKのご利用には保全契約が必要です。

VOICE



日立の設備管理システムも一部導入しており、お世話になっています。今後も関係を深めていきたいですね。

東京不動産管理株式会社
業務推進部長 兼 緊急対応センター長
板橋孝雄氏



BUILLINKは随時、バージョンアップしているようですので、ユーザーが使いやすい形でのシステム構築に期待しています。

東京不動産管理株式会社
業務推進部 主任
小野幸宏氏



ご利用を開始いただきましたBUILLINKについては、お客さまのニーズに合うように今後もプッシュアップしていくと考えています。

株式会社日立ビルシステム
事業企画本部
業務管理部 部長代理
森光勝利



BUILLINKは災害時のエレベーターの状況確認だけでなく、他にもさまざまな機能がありますので、ぜひご活用いただければと思います。

株式会社日立ビルシステム
首都圏支社
ビジネスパートナー第二営業部
徐博文

を閲覧できるのも便利です」（小野氏）

線状降水帯やゲリラ豪雨による浸水被害も増えているため、いざというときはBUILLINKの冠水退避を活用し、エレベーターを最上階に移動させて被害を抑えることも考えています。

今後 災害対策訓練の際にBUILLINKを利用したい

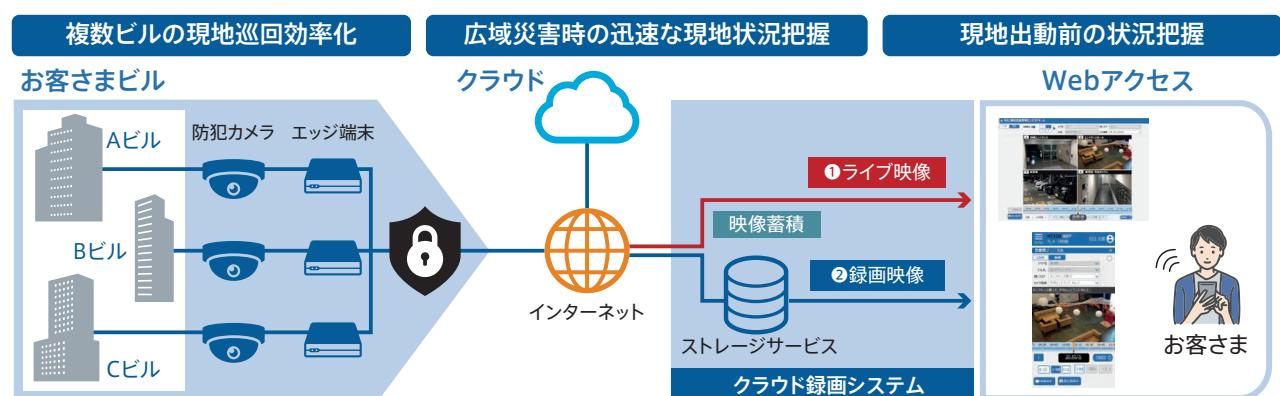
「当社では、地震や台風など自然災害発生時の緊急対応を円滑に行えるように、災害対策訓練を定期的に実施しています。こうした訓練時に練習も兼ねてBUILLINKを生かせば、有事の際も慌てずに機能を使えるようになると思うので、その部分への対応を期待しています」（小野氏）

新商品のご紹介

クラウド録画サービス

カメラ映像をクラウド上に蓄積し、パソコンやスマートフォンを使ってオンライン上の録画・ライブ映像データが確認できるサービスです。遠隔で行えるため、現地に行かなくても現地の様子が確認できます。

遠隔で確認できることによるさまざまなメリット



オフィスやマンションの管理はもちろん、複数店舗や介護老人保健施設などを管理している方にも、お勧めのサービスです。

録画・ライブ映像はパソコンやスマートフォンで確認可能



エッジ端末によるバックアップ機能

録画映像が送信エラーの場合には、映像データをエッジ端末に一時保存*。復旧後、自動で映像データをクラウドに再送信します。

*一時保存可能時間は12時間

故障時はメールで運用サポート

カメラが故障し映像録画に不具合が発生した場合、お客様にメールでお知らせします。

スリムディスプレイ

顔認証、温度検知の機能が付いた省スペースのディスプレイです。縦型29インチの見やすいディスプレイで、タイムリーな情報を届けします。

便利な顔認証と温度検知

温度検知(検温)とマスク検知にて感染症対策に活用できます。あらかじめ顔情報を登録しておけば、入退室管理にも活用可能です。

ニーズに合わせた情報表示

点検などのお知らせや会場案内、セール情報など、さまざまな情報を発信可能。アナウンスから販促活動までニーズに合わせて活用いただけます。

情報はスマートデバイスで簡単配信

情報はスマートフォンやパソコンで手軽に作成できます。表示切り替えも簡単にできるので、情報発信の負担も軽減します。



エスカレーターラッピングサービス

マナー喚起や乗客誘導など利用者へのメッセージを効果的に伝えるエスカレーターラッピング。このたびラッピング部位がさらに3カ所拡大しました。



各種新商品についてご不明点がございましたら
担当者までお気軽にお問い合わせください



隠れ健康リスクの「血糖スパイク」

健康診断では正常値でも、実は血糖値異常を引き起こす可能性があります。それが「血糖スパイク（食後高血糖）」。この症状がある人は全国に推定1,400万人以上、日本人の10人に1人の割合でいると考えられています。「血糖スパイク」のリスクを知らずに放置してしまうと、事故を起こすリスク、あるいはさまざまな病気を発症するリスクが高まるため、普段からの注意が必要となるのです。

この症状、思い当たりませんか？

食後に眠くなることはよくありますが、そこで血糖値が急激に下がると低血糖状態となり、冷や汗、震え、動悸、目のかすみ、眠気、生あくびなどの症状が現れます。ただし、食後に強い疲労感や耐えがたいほどの眠気を感じる場合は、「血糖スパイク（食後高血糖）」が起きている可能性があります。



見逃されやすい「血糖スパイク」

食事を取るとすい臓からホルモンが分泌され、体が血糖値を調節しますが、食後に血糖値が急上昇や急降下が起きてしまう状態を「血糖スパイク」といいます。これによって血管がダメージを受けると、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞などのリスクが高まります。健康診断で測る空腹時血糖値では見逃されやすい側面があります。

仕事や生活にも影響を及ぼす

血糖値の推移は生産性にも影響を及ぼすといわれています。低血糖状態は、疲労や倦怠感、集中力の欠如、頭痛、思考力や判断力などが低下し、仕事のパフォーマンスが落ちる可能性があります。低血糖症状が頻繁に発生する場合、それによるストレスが増加して疲労や精神的な不調が生じ、さらなる生産性の低下も懸念されます。

「血糖スパイク」対策としての「食事」と「運動」

対策を意識しながら食事や運動をすれば、「血糖スパイク」を予防したり、健康な体を維持することは可能です。最近では、血糖変動を把握できる器具を手軽に購入できるので、食事や運動の前後で血糖値の変化を確認することも予防となります。食後に異常な眠気を感じる方や肥満気味の方は、そのまま放置すると重大な病気につながる危険性があるので、注意が必要です。

食事での対策例

- よくかんでゆっくり食べる
- タンパク質・脂質・食物繊維を含んだおかずと野菜を最初に食べる
- 欠食を避ける

運動での対策例

- 食後1~2時間後に運動する
- 日常的に軽度な運動をする習慣をつける



監修
いけい ゆうすけ
池井 佑丞

日立ビルシステムの産業医。現役のプロキックボクサー、トレーナーとしても活動。医師としての知識を有効活用した格闘家としての体づくりも効率的に行う。ジムやキャリア塾などでダイエット指導で“ほんとうの健康”を提供。

ほっとCAFE

このコーナーでは、みなさまの
・ビル・マンションの管理や仕事における工夫
・目標としていること
・やりがいを感じること
・郷土料理自慢
に関するお便りを紹介していきます。
お好きなテーマから選んでご応募ください。

車いす利用者が多いので 高い幅木があつたらいいですね

私が働いている病院では、昨年エレベーターのリニューアル工事をしました。利用者の多くは車いすの患者なので、床から30センチぐらいまではフットレストが当たってキズだけになってしまいます。建物の壁は幅木を高めに張っていますが、エレベーターもそうなればいいですね。(京都府京都市 棚橋一博さん)

空調服に保冷剤を装着して 「いい感じです」

2022年の夏も体温を超える気温の日が続きました。暑い中、エレベーターの点検で来られる方は、背中に小さな扇風機の付いた空調服を着ています。「涼しいんですか?」と聞くと「いい感じです」との返事。早速、私もネットで空調服を購入して、夕方の散歩に使っています。背中に冷凍庫で凍らせた保冷剤を装着すると快適で「いい感じです」。(栃木県宇都宮市 福田 栄さん)

弓道で体を鍛えながら 充実した日々を過ごしています

マンションの管理員になって半年が過ぎようとしています。午前中はマンション管理員として働きながら、階段を使って身体を鍛え、午後は近くの弓道場に通っています。継続は力なりの言葉がありますが、身体も鍛えられてきたように感じています。自由な時間は減りましたが、充実した定年後を過ごしています。(島根県松江市 山根茂雄さん)



お便りをお待ちしています！(ほっとCAFEへのお便りは2023年8月末までにお寄せください)

本冊子に掲載させていただいた方には、
もなく図書カード2,000円分をプレゼント！

※ご投稿本文は、編集させていただくことがあります。またご投稿の際のお名前、ご住所などの個人情報は、弊社で適切に取り扱い、必要な範囲での使用とさせていただきます。
※お詫びと訂正
BUILCARE217号 CASESTUDY Vol.37(満員検知・ステップマーキング・抗菌・抗ウイルスコーティング導入事例)において、「エレベーターの歩行防止にもなっていると思います」とあります。エスカレーターの誤りでした。お詫びして訂正いたします。

綴じ込みのファクス用紙、
または下記URL、二次元コードよりご投稿ください。
https://www.hbs.co.jp/cgi-bin/form_toukou.cgi



HITACHI
Inspire the Next



ビルと調和する、 スマートなデザイン。

できる限りスリム化したドアフレームにより、
空間に美しくとけこむエレベーター。
鮮明かつ深みのあるオリエントレッドを
カラーラインアップに加えて登場です。

日立標準型エレベーター

アーバンエース HF Plus



—— 4つのPlus(プラス)で進化しました ——

+デザイン +DX +レジリエンス +行程・積載質量

◎ 株式会社日立ビルシステム

〒101-8941 東京都千代田区神田淡路町二丁目101番地
企画・編集／BUILD CARE編集事務局

お客様お問い合わせ窓口

カスタマーサポートセンター

☎ 0120-7838-99

受付時間

平日 9:00~12:00
13:00~17:00



システム障害などで電話が切断された際にご連絡できるよう、電話番号の通知をお願いしております。お客様のお電話の設定が「通常非通知」の場合は、電話番号の前に「186」を付けておかけください。なお、故障などの緊急時には担当サービスセンターまでご連絡ください。



日立ビルシステムは盲導犬育成を支援しています。



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C015138



本紙は環境に配慮し、適切に管理されたFSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られた環境配慮型のFSC®認証用紙と植物油インキを使用しています。