雪の豆知識

ホームガス課
森本　英幸

雪のメカニズム ～雪はどうして降るの？～

雪が降る仕組みとは、基本的に雨と一緒です。まず、地上にある水分が温められて水蒸気になって上昇していきます。高度が上がれば上がるほど気温は低くなるので、水蒸気は再び直径0.02mm程度の小さい水の粒と氷の粒になります。これが雲です。この水の粒と氷の粒がくっつきあって徐々に大きくなっていき、落ちていくときに気温が高いと雨になります。一方で、気温が低ければ氷のまま地上に落ちていくので、雪となります。

雪の種類

① 粉雪（こなゆき）…粉のようにさらさらとした細かい雪。パウダースノーとも言われ、積もらないのが特徴。

② 牡丹雪（ぼたんゆき）…雪の結晶がいくつか集まって「ぼたんの花」のような大きな塊（雪片：せっぺん）となって降る雪。気温が高い時に降りやすい。

③ 餅雪…玉雪や綿雪がとけている状態。融解がはじまっており、水分が多い雪。雪の塊は餅のように、柔らかく自由に形状を変えられるので、雪玉や雪だるまなどがつくりやすい。

④ 玉雪…比較的暖かい時期に降る、玉の形をした雪のこと。球形をした雪。雪シーズンのはじめや、終わりの時期。また雪雲のでき始めている先端部分などで見られる。

みぞれ、ひょう、あられの違い

① 霙（みぞれ）…雪と雨が同時に降る現象の事。雨から雪、雪から雨に変わる時に見られます。地上付近の気温が高いと、降る雪が途中で溶けて、雪より速く線を引いて落ちます。初冬に初めてみぞれが降っても初雪となります。都心では雪が降る際はみぞれになることがほとんどですが、日本海側では初冬や初春の頃によくみられます。

② 雹（ひょう）…氷の小粒またはかたまりの降水。直径が5mmから50mmの範囲で、ときにはそれ以上のものもあります。1917年（大正6年）6月29日、埼玉県熊谷付近では、普通で夏みかん大、大きいものではかぼちゃ大、重さは約3.4kgのひょうが降ったという記録もあります。

③ 霰（あられ）…雲から落下する白色不透明（雪あられ）、半透明または透明（氷あられ）の氷の粒で、直径が5mm未満のもの。

雪でも転ばずにしっかり歩く方法

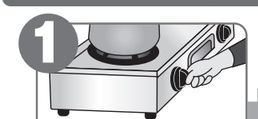
① 小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと足を高く上げることになり、身体の重心移動が大きくなります。重心移動が大きくなればなるほど転びやすくなってしまいますので、滑りやすいところでは、基本的に小さな歩幅で歩きましょう。

② 靴の裏全体をつけて歩く

普段歩くとき、踵から足をつけていると思います。しかし、雪道を歩くときはなるべく足の裏全体をつけるように歩くようにしましょう。

ガスメーターの復帰方法　■次の手順で復帰操作を行ってください。

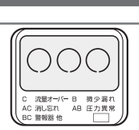


1
- 器具栓をすべて閉めてください。
- 使っていないガスの元栓が閉っていることを確認してください。

2
- 左側の復帰ボタンを押してください。
- 「ガス止」の文字が消えます。

3
- 液晶の文字とランプが点滅します。
- 1分間お待ちください。

※ランプが復帰ボタン部にあるものもあります。



4
- 液晶の文字とランプが消えます。
- 復帰完了です。
- ガスは使えます。

※復帰操作をしても復帰しない場合（再び「ガス止」表示が出る）は、復帰操作を繰り返さず弊社へご連絡ください。 お問い合わせは 0120-21-4371（ガス課）

橋本のつぶやき

冬の水分補給は正直なところ私自身はあまり考えたことがありませんでした。しかしながらチェック項目はほぼ全てチェックがつくではありませんか！これはマズイですね。風邪の予防も20分間隔を目安に水分を摂取することで、ウイルスの付着を抑制してくれるという話を聞いたことがありますので、私もこまめに水分を取るように注意したいと思います。

昔は雪が降ることでも嬉しかったものですが、今では雪が降ると憂鬱な気分です。私が小学生の頃には大雪が降り、それまではしっかりと積もった雪を見たことがなかった私にとってはなんと素晴らしい景色なのだろうと感動したものでした。嬉しさのあまり雪を汚さないように、先人がつけた足跡を一歩一歩同じ場所に出面を踏みしめて小学校へ向かった思い出があります。しかし、途中でランドセル冬背負っていないことに気づいて慌てて家に帰ったというなんともおかしなエピソードは今でも鮮明に覚えています。

大人になると厄介な雪ですが、木々に降っすると積もった雪化粧は冬の風物詩として、やはり奇麗だなと感じます。日常のほんのひと時ですが、そういった感情に浸れることはありがたいことなのだと思います。

冬こそ水分補給のススメ

冬のカラカラ、乾燥注意!

総務課　前田　光弘

皆さんご存じの通り、冬は乾燥のシーズンです。

ちなみになぜ日本の冬が乾燥するのかというと日本の地形が関係しており冬の時期は日本海側から湿った空気が入り、山を越えて乾燥した空気が太平洋側に流れ込むからというのが大きな理由です。

静電気やインフルエンザの流行といった乾燥が原因で引き起こされる冬の嫌な風物詩からも解る通りまさに日本の冬は乾燥のシーズンと言えます。

ここで大事なのは乾燥するのは空気だけでなく人間自体も乾燥するという事です。

空気の乾燥や暖房により体内の水分が失われやすいのに暖房器具によって更に水分は減っていきます。また、意外と忘れがちですが、汗をかく運動をしなくても日常生活をおくる上で息や皮膚、尿等で普段から水分を体外に排出しています。

なのに夏と違って気温が低い事もあり水分補給量は明らかに落ちますよね？

これでは体に良い訳はありません。人間は子供で約70%、成人では約60～65%が水で出来ています。その大事な水の不足を放置すると熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など様々な健康障害リスクの要因になるというデータもあります。

さっそく体の水分不足をチェックしてみましょう！

- □ **皮膚がカサつくようになった。**
- □ **口の中がねばつくようになった。**
- □ **便秘になった。あるいは以前よりひどくなった。**
- □ **以前より皮膚の張りがなくなった。**
- □ **足のスネに「むくみ」がでるようになった。**

チェック項目が多い人ほど水分不足の可能性が高いですが、少ない人も病的原因を除いて水分不足の兆候があると考えて下さいね。

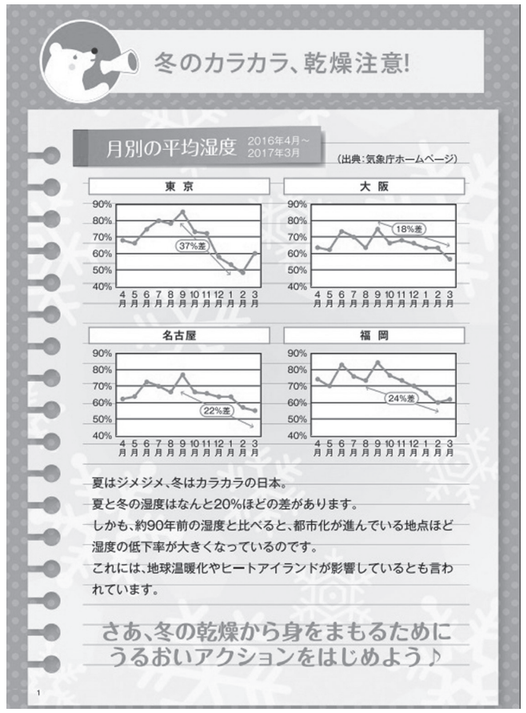
いかに冬こそ水分補給が大切かを解って頂けたと思いますが、次に補給のポイントを記載させて頂きますね。

- **朝起きた時にコップ2杯の水分を。**
- **食事中や休憩中に。暖房のきいた室内ではこまめに。**
- **スポーツ時にはもちろん。**
- **お風呂の前後に。後だけでなく前もですよ。**
- **夜寝る前に。睡眠中も水分はしっかり失われます。**

どうしても冬は寒さから冷たい水分は摂りづらいですよね。

なので、常温や白湯での水分補給がお勧めです。ちなみに内臓温度が1℃上がると基礎代謝もアップし、冷え性対策やダイエット、デトックス効果も期待できるそうですよ！

私自身も以前は「なんや、めんどうやな」と思っていましたがウォーターサーバーや浄水器を使いだしてからは気軽に水分を摂れる様になり家族の関心も高まりました。皆様も一年を通して水分補給をしっかり行い健康な体を保って下さいね。



参考URL：うるおい日本プロジェクト～冬の健康と水資源への意識を高めるプロジェクト～(http://www.uruoi-japan.jp/)

アポロ興産 駅伝の襷（たすき）つなぐ!!

1月26日（日）に開催されました第60回伊賀地区駅伝競走大会にアポロ興産から2チームが参戦しました。

一般男子の部とオープンの部全60チーム、17.4キロ全5区間の結果は「アポロ興産」が35位（1:17:25）、「アポロ興産ジェネレーションズ」が47位（1:20:50）となりました。寒い中沿道からご声援や各応援を頂きました皆様、ありがとうございました。来年も頑張ります!!