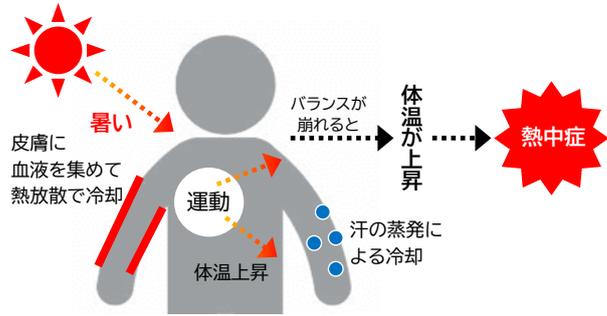


今年度は「**季節の疾患**（季節病）：特定の季節に多発する病気」をテーマに、各月ごとにかかりやすい疾病を特集していきます！

◆実は複雑な「熱中症」のメカニズム

熱中症とは、熱によって起こる様々な体の不調のことをいいます。暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分・塩分量のバランスが崩れたりすることが原因です。

運動や作業をすると、体内で熱が生まれます。ただし、人間の体には**体温調節機能**が備わっているため、体温が上がるときには、自律神経の働きによって末梢血管が拡張し、皮膚に多くの血液が流れ込むことで熱を体外に放出します。同時に、体温が上がったら汗をかき、その汗が蒸発するときには体の表面から熱を奪うことで、上がった体温を下げようと働きます。ところが、あまりに暑い環境に長くいると、体温調節機能が乱れて体外への熱の放出ができなくなり、体内に熱がこもって体温が上昇します。また、急激に大量の汗をかくと、体内の水分と塩分が失われ、体液のバランスが崩れてしまいます。それが筋肉や血流、神経など体の様々な部分に影響をおよぼすと、けいれんやめまい、失神、頭痛、吐き気といった熱中症の症状があらわれるのです。



暑熱順化できていない時



- 汗の量が少ない
- 汗に含まれる塩分量が多い
- 体温が上昇しやすい

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- 汗の量が多い
- 汗に含まれる塩分量が少ない
- 体温が上昇しにくい

熱中症になりにくい状態

◆暑熱順化で熱中症予防

本格的な夏に向けて必要となるのが、「**暑熱順化**」です。**暑熱順化**とは、体が暑さに慣れることをいいます。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて暑さに強くなります。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。そのため、**熱中症のリスクを減らす**ことができます。

軽く汗をかき運動や入浴などを習慣化し、暑くなる前から余裕をもって暑熱順化をすすめ、暑さに備えましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日～2週間程度かかります。また、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、**体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に熱中症の危険が高まります**。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

暑熱順化の目安

ウォーキング	30分/週5日ほど
ジョギング	15分/週5日ほど
サイクリング	30分/週3回ほど
ストレッチ	30分/週5日～毎日
入浴	シャワーのみでなく湯船につかる

対策1

暑さに負けない体づくり

- 「水分」をこまめにとろう
- 「塩分」をほどよくとろう
- 「睡眠環境」を快適に保とう
- 「丈夫な体」をつくろう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



対策2

暑さに対する工夫

- 「気温と湿度」をいつも気にしよう
- 「室内」を涼しくしよう
- 「衣服」を工夫しよう
- 「日差し」をよけよう
- 「冷却グッズ」を身につけよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。



対策3

暑さから身を守る

- 「飲み物」を持ち歩こう
- 「休憩」をこまめにとろう
- 「熱中症指数」を気にしよう

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。





7月の伝統行事 ～七夕の節句 7月7日～ ～夏土用 2024年は7月19日～8月6日～



「七夕の節句」

「七夕の節句」は、7月7日の夜に行われる行事で、星祭りとも呼ばれます。

中国の『七夕伝説』と『乞巧奠（きっこうでん）』という行事が日本に伝わり、もともと日本にあった『棚機（たなばた）』の行事と結びついて、七夕という節句行事になりました。

短冊に願い事を書いて、邪気を祓うとされる笹に吊るし、祈願成就を星に願うという習慣が今も残っています。

「七夕の節句」の行事食は「そうめん」です。

旧暦7月7日は、旧暦のお盆を迎える準備日



としての意味を持ち、収穫を祝う祭りが人々の間で行われ、索餅（さくべい）が供えられました。

索餅は、古代中国の菓子で奈良時代に日本に伝わり「そうめん」の起源といわれています。原形は、小麦粉と米粉を水で練って塩を混ぜて縄状に乾燥させたもので、茹でて醬などをつけました。

これが「そうめん」へと変化し、七夕の節句に食べられるようになりました。

「土用」

「土用」とは「雑節」のひとつで、年に4回訪れる立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間を指します。

「夏土用の丑の日」(2024年は7月24日と8月5日)に「うなぎ」を食べる風習があります。



夏の暑さに対する滋養強壮のために、江戸時代から食べ始められました。

もともと日本では、丑の日には「う」の付くものを食べるという習慣があり、古くは瓜や梅干し、うどんなどが食べられていました。

「雑節」とは？

「雑節」は、「五節句」や「二十四節気」などの暦日のほかに、季節の変化をつかむものとして設けられた特別な暦日です。

これは、生活や農作業に照らし合わせてつくられた日本独特のもので、今も暮らしの中に溶け込んでいます。代表的なものとして、「節分」、「彼岸」、「八十八夜」、「土用」などがあります。

京の伝統行事～祇園祭～



写真協力 フネカワフネオ
photo53.com

「祇園祭」は、八坂神社の祭礼で、日本三大祭のひとつです。

平安時代に疫病・災厄の除去を祈った祇園御霊会が始まりと伝えられています。

7月1日から31日まで、1ヵ月にわたって前祭や後祭など、各鉾町を中心に多彩な祭事が行われます。

「鱧料理」



「祇園祭」は別名「鱧祭り」とも呼ばれます。

京都では祇園祭の時期に、ハシの料理・もてなしの料理として「鱧（はも）」を食べる風習があります。

「鱧」は生命力が強く、海から遠い京都市内でも生きたまま輸送できるため、鮮魚が乏しい京都で好まれました。