八幡事業所 Tel.Fax 672-7595
sawayaka@eagle.ocn.ne.jp
小倉事業所 Tel.Fax 647-3210
sawayakakokura@violin.ocn.ne.jp
HP:http://www.npo-sawayaka.net/

# さわやか

2022年8月26日
第３０７号

発行者
特定非営利活動法人
通院介護センター
さわやか

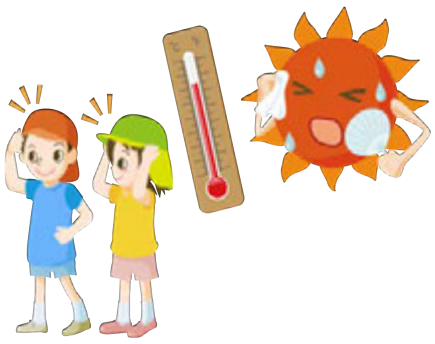
## 熱中症警戒アラートとは？ どんな行動をとればいいの？

毎年、厳しい暑さが続き、熱中症が多く発生しています。熱中症は、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態のことで、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患ですが、一人ひとりが予防行動をとることで防ぐ事ができます。誰でも熱中症になる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。令和三年四月から環境省と気象庁により【熱中症警戒アラート】の運用が始まりました。この情報を活用し、熱中症を予防しましょう。

### 熱中症警戒アラートとは

熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の前日の夕方または当日の早朝に都道府県ごとに発表され、**『熱中症予防行動をとってください』**という気づきを予め促すためのものです。

テレビ・ラジオ等の報道やその他のルートで、熱中症警戒アラートが発表されていることを知ったら、外出を控えたり、エアコンを使用する等の熱中症の予防行動を積極的にとり、事前に情報を得た場合は、翌日の予定に合わせた熱中症予防の行動計画を立てましょう。



### 暑さ指数（ＷＢＧＴ）とは

熱中症の原因となりやすい「湿度」、「輻射熱（※）」、「気温」などの要素をもとに算出された指標で、特に湿度を重視します。

一九五四年にアメリカで熱中症を予防するために提案され、現在では国際的に利用されています。

この暑さ指数が二十八以上になると熱中症患者の発生率が増えるため厳重な警戒が必要です。

外出時は、炎天下を避け激しい運動を避けましょう。

三十一以上になると危険な熱さとなります。

**※輻射熱**（ふくしゃねつ）
温度の高い物体から低い物体へ、電磁波によって伝わる熱のこと

### 熱中症警戒アラートはいつ、どこで発表される？

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなる日の暑さに気づくために、各都道府県内のどこかの地点で暑さ指数の予測値が三十三以上になった場合に、前日の十七時頃及び当日の五時頃に対象都道府県等に対して発表されます。

気象庁と環境省のウェブサイトで発表されるほか、天気予報等と同じように、気象庁から報道機関や民間気象事業者、地方自治体に伝えられ、テレビやラジオ、各種天気予報サイト、防災無線等で情報を受け取ることができます。

尚、この熱中症警戒アラートは、本当に熱中症への警戒が必要な場合（暑さ指数三十三以上）に限って発表されると見込まれています。

環境省では、全国八四〇地点の暑さ指数の予測値と実況値を環境省熱中症予防情報サイトで提供し、パソコンやスマートフォン等で確認することができます。

また、暑さ指数に応じて、熱中症にならないための日常生活での注意事項と運動指針を右下に掲載していますので、参考にしてください。

| 暑さ指数(WBGT)による基準域 | 注意すべき生活活動の目安 | 日常生活における注意事項 | 熱中症予防運動指針 |
|---|---|---|---|
| 危険 31以上 | すべての生活活動でおこる危険性 | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 | 運動は原則中止<br>特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。 |
| 厳重警戒 28以上31未満 | | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 | 厳重警戒(激しい運動は中止)<br>熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。 |
| 警戒 25以上28未満 | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休息を取り入れる。 | 警戒（積極的に休憩）<br>熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。 |
| 注意 25未満 | 強い生活活動でおこる危険性 | 一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。 | 注意（積極的に水分補給）<br>熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。 |

参考：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3.1」（2021）及び、
（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）

### 熱中症警戒アラートが発表されたときは？

熱中症警戒アラートが発表されたときは、次のような予防行動を積極的にとるようにしましょう。

**◇外での運動や活動を中止または延期する**

・不要不急の外出はできるだけ避ける

・エアコン等が設置されていない屋内や外での運動・活動等は原則、中止や延期をする

（裏面へつづく）

このたびの令和四年八月豪雨災害の影響により、北陸から東北地方にかけて記録的大雨によって、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

皆様の安全と一日も早い復旧、復興を心よりお祈り申し上げます。

暑い日が続きますが、くれぐれもご自愛ください。

二〇二二年八月

事務局一同

# Dr.江頭眞紀子氏による とっておきのお話しPart③

今回は、第三弾として公益財団法人健和会 健和会京町病院の医師であり、「さわやか」の名誉顧問でもある江頭眞紀子先生からとっておきのお話を提供していただきましたので、ご紹介します。

## 祇園精舎の鐘の声

公益財団法人健和会　健和会京町病院
医師　江頭　眞紀子

私の父は床屋の長男でした。

でもあとは継がずに設計の仕事をしたのです。

床屋は次男が継ぎました。

お正月などにおばあちゃんの家に行くと、私は床屋の店先に行ってそこにあるマンガに読みふけりました。「少年画報」がいっぱいあったのです。

赤胴鈴之助やまぼろし探偵などの連載がありました。

その中に別冊ふろくの「弁慶」というマンガがありました。

これがまあ、面白くて面白くて、おばあちゃんにね、だってその本をもらって帰り、何度も読んで読むたびに笑いころげたのです。

それが手塚治虫のマンガだったのですよ。

私は八歳ぐらいでした。

手塚治虫を知ったのはこのときだったと思います。

マンガは「グォーン、グォーン」という鐘の音から始まるのです。

「祇園精舎の鐘の声、諸行無常のひびきあり」。

高校生になって古文を習った時、この文章が出て来たのです。

「ああ、これなんだあ」と思いました。

私が平家物語を原文で読むことに挑戦したのはそういうわけなんです。

マンガでは、平山盛（たいらのやまもり）とかいうおじさん（もちろん架空の人物）が出て来て、「京の五条の橋の上、大の男のくせものが、わしの刀を取ったんじゃ」とか言うし、弁慶が遮那王（しゃなおう）（牛若丸）と対戦する場面では、「すばしっこい奴だ」「ぼくは鞍馬天狗にはやわざをならったんだもの」「さては遮那王とはまっかな偽り、杉作少年であろう」

実は当時の私はこれがギャグだとわかりませんでした。

母親がしきりと、「時代がちがうのよ、時代が」と言ったのですが。

しかし、義経が鵯越（ひよどりごえ）を前にして、「ナポレオンは言った、わが辞書には不可能の文字はない、そしてアルプス越えをした」と言う場面では、傍らの武士が、「いまどきナポレオンが生まれているもんかい」とつぶやき、時代錯誤の話だとわかったのですが。

中学生になって歴史でナポレオンを知った時、なんだ辞書を編纂した学者ではなくて、戦争をした人なのかと思ったものです。

ナポレオンのこの言葉は実は、「不可能という言葉はフランス語ではない」と言うのだそうです。

インポッシブルという言葉はラテン語ですから。

ナポレオンは、「兵士諸君、不可能という言葉は我々の言葉ではない」と言って部下たちを鼓舞したわけなのです。

ところでこの鵯越の場面に、手塚太郎光盛（てづかのたろうみつもり）という武士が登場します。

よろい姿に揉み烏帽子なのに、だんご鼻にメガネをかけた手塚治虫さんの顔をして。

のちに平家物語を読んだら、ちゃんと手塚太郎光盛が出てくるのです。

「ほんとにいるんだあ」と、そこでまた笑ったものでした。

この手塚太郎光盛、手塚治虫さんのご先祖なんだそうです。

治虫さんの曽祖父、幕末の医師で蘭学者の手塚良庵は、適塾で福沢諭吉と共に学び、「福翁自伝」にも出てくる人ですが、この人が、先祖は手塚太郎光盛だと言っていたそうです。

ほんとかどうかわかりませんけど・・・。

（表面よりつづき）

**◇熱中症のリスクが高い人に声をかける**

・熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がいをお持ちの方々は十分に注意する

・周囲の方からも積極的な声かけをする

**◇「熱中症予防行動」を普段以上に実践する**

環境省と厚生労働省が示している熱中症予防行動のポイントを心掛けましょう。

①暑さを避けましょう
②適宜マスクを外しましょう
③こまめに水分補給しましょう
④日頃から健康管理をしましょう
⑤暑さに備えた体づくりをしましょう

（インターネットより参照）

## 残暑お見舞い申し上げます

立秋とは名のみの厳しい暑さが続いておりますが
皆様いかがお過ごしでしょうか
未だに新型コロナウイルスの感染が急拡大しております
お互いに気を付けましょう

二〇二二年八月　事務局一同