

ごとう通信

第 308 号

令和 8 年 8 月 1 日

さあ、夏本番です！暑さはもう仕方ありません。それは織り込み済みですから。問題は「いつまで続くのか」ですね。スツと秋に入ってくれないかなあ…期待薄ですが。

この夏、とにかく重要なのは熱中症対策です。7月になってから救急車のサイレンをよく聞くようになりました。熱中症の方も多くいるのではないかと思います。

若い方にはわからないかもしれませんが、高齢になれば身体の恒常性を保つ機能が低下します。恒常性とは、今の状態を維持しようという役割のことです。体温もその1つです。わかりやすく言えば、熱ければ汗を

かき、寒ければブルツと震える。これは自分の体温調節をしているのです。この体温調節機能が年齢とともに衰えていきます。

その結果、ものすごく暑い部屋ににいるのに汗をかかず、体温がすぐ上がってしまい熱中症になってしまいうケースがあるのです。このようなケースでは第三者による室温調整も必要ですね。

実は、少し将来の日本人に対して心配なことがあります。このような猛暑、酷暑が続き、子供たちもエアコンのあるところで過ごすことが多くなりました。その結果、汗をかく機会が奪われてしまい、汗をかく機能も低下しているのではないかと思います。

夏休み



できれば安全に汗をかいてほしいなあと思います。

私は昭和の人間なので、夏休みと言えばランニングシャツに短パンで走り回り、汗をびっしょりかいて家に帰り、お風呂に直行して行水、という生活でした。そしてなぜかお米屋で売っていた、キンキンに冷えた「ブラッシー」をガブ飲み！そんな記憶がよみがえります。ブラッシーがわかる人、昭和人確定です！

時代の音楽

私はそんなに音楽に詳しいわけではありません。すごく好きな方に比べると「聴きかじり」程度です。ただ、私たちの時代は今のよう音楽の多様性はなかったので、有名な歌