

# ごとう通信

第 259 号

令和 4 年 7 月 1 日

今年には猛暑確定です。なんとすでに梅雨明け。さすがにびっくりしました。しかも梅雨なんてほとんど雨も降らず。実はその年の梅雨に多く雨が降ったかどうかはある習慣で僕は分かるんです。自宅ベランダにはいくつかの木があつて、春くらいから朝の水やりが本格化します。でも、梅雨になって雨が降っていると水やりがさぼれるので少し寝る時間が増えます。今年は…残念ながら寝坊させてもらえませんでした。もちろん、地球温暖化を含む環境問題は今に始まったことではありませんが、さすがにこれはひどいですね。環境問題は大切！と政府も言いますが、結局



行動する時代です。熱中症で倒れては元も子もありませんが、自分でできることを実行していきましよう。さて夏ですが、僕自身は暑さには強い方です。そんなに努力しているわけではありませんが、春先から汗をかける体作りはしています。これはマラソン練習を始めた十数年前にあるコーチから教わったことですが、春先から少量でもいいので汗をかき習慣を身につけておくことで汗腺（汗が出る場所）が鍛えられ、発汗機能が正常化し、夏場の体温調整が

は産業との天秤で玉虫色の判断しかできません。もはや待ったなし。個人で考えて

うまくいくというのです。汗の量がある意味意図的に調節できるという話を初めて聞いたので鮮明に覚えています。過去 2 年間は運動不足でなかなかうまくいきませんでした。今年からは 4 月からジョギングを再開し、今のところいい感じだと思っています。

こういう汗の話聞いて、最近の熱中症の事故はエアコンに頼りすぎた社会で、発汗機能が正常に機能していないのではないかと思っっています。気温が高い↓熱中症になるかもしれない↓エアコンに頼る↓発汗機能が落ちる↓さらに暑さに弱くなる…といった悪循環が起こっているように思います。体の話はもちろん、環境問題とも直結した話です。真夏では遅いですが、春先からもっと運動を推奨した方がいいですね。