

4. 夏を快適に過ごす工夫

1) 打ち水で涼しく!

アルコール綿で皮フを拭くと、ヒヤッとします。水も同様ですがアルコール程ではありません。アルコールは水より蒸発し易いため短時間に皮フから蒸発し、時間あたりの気化熱が大きいヒヤッとするのは、と言ってもウイスキーを玄関先に撒くわけに行きませんので、打ち水をしましょう。特に風が入ってくる南側の窓際に面したベランダや庭に水を撒くのが有効です。寝る前に少し髪や皮フをぬらすのもいいでしょう。

2) ベッドより布団で床に寝よう!

高い場所ほど熱を持った空気が集まってきます。ベッドと床ではあまり大差はないかもしれませんが、確実に床の方が涼しいです。木の床や畳は、少なくとも空中の空気より温度が低いからかもしれません。床を水ぶきし

たあと、乾いて冷えたところに布団を敷くのも良い工夫です。二階建てなら、二階より一階の方が断然涼しいはずですよ。

3) 涼しい素材の服を着る

体の熱を下げ、汗を処理することができる素材が理想的ですが、単独で両方を兼ねるものはありません。一般に熱の放散と通気性が高いのはポリエステルです。しかしポリエステルは汗を吸わずベトベトして快適ではありません。汗を吸うのは綿です。この2つを組み合わせた素材なら良いところ取りができます。

4) 日影を利用する

いくら暑い日でも日影に入ると空気が涼しく感じられ、ホッとします。同じ道でも日影側を歩きましょう。つばの大きな帽子も有効です。

編集後記

海の日に、出雲大社と世界遺産の石見银山に行ってきました。酷暑が続いていましたが、山陰は7月初旬の豪雨の影響は無く、無事に観光できました。暑かったせいか、名物の割子ソバが美味しく、2度も食べました。今まで、ソバは関東方面から北、うどんは中部、関西方面より西という固定観念がありましたが、今ほど農業技術の発達していなかったころは、日本中どこでもソバが食べられていたのでしょうか。山間の銀の村は、35℃でしたが日影が多く、一部公開している銀の坑道の中はひんやりとして、良い納涼となりました。この部落には2つ驚くことがありました。最盛期の慶長年間には小さな山間に20万もの人が住んでいたとされ、当時の人口が1200万人程度なので日本の人口の1.6%の人が小さな山間にひしめいて住んでいたことになり、仮にその数分の一でもありえないことで、京や堺と並ぶほど賑わっていたようです。劣悪な労働環境で早死にする人が多く、それを弔うために、小さな部落には10以上のお寺がありました。また400人ほどのこの部落には、中村ブレイスという義肢制作の世界的な企業と、群言堂という高級アパレル会社があり、ビジネスに加え努力している街おこしが、地方創生のモデルになっていたことです。

昼間の暑いさなか、ウッドデッキに打ち水をしてみました。すると、下に潜んでいたネコが出てきて、少し乾き始めたその上に寝そべりました。動物は口に出さずとも、わかっているんですね。



山口内科

(夏休みのお知らせ)

8/4 5 6 7 8 9 10 11 12 8/13

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船ステイブル201

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

通常どおり → ← 休み → ← 通常

<http://www.yamaguchi-naika.com>

電話 0467-47-1312

すこやか生活

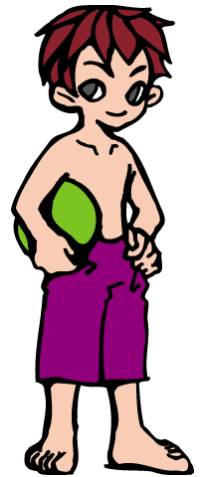
第20巻第2号

発行日平成30年7月25日

編集：山口 泰



目次:	ページ
夏の暑さとはなにか?	1
夏の健康を害する4つの問題	2
2つの光線による皮膚のダメージ	3
エアコンの上手な使い方	3
夏を快適に過ごす工夫	4
編集後記	4



1. 夏の暑さとはなにか?

うだるような毎日ですね。梅雨明けの早いときは、高温の日が続き、長梅雨の場合は湿度が下がらず、気温の割に体感温度は高く感じます。結局、一日中エアコンを入れて家でおとなしく過ごしている方が多いのではないのでしょうか?しかし暑さから逃げているだけでは、健康的な暮らしは望めません。まずは、暑さとは何か考えてみましょう。

気温(大気の温度)は絶対値なので、寒暖計の数値そのままですが、暑さは一般的に、体表で感じる体感温度で示されます。ここで、体感温度とは、気温の絶対値に加え、湿度や、風速が関係しています。以下は、体感温度の計算式です。NET=体感温度(℃)、T=気温(℃)、H=湿度(%)、v=風速(m/秒)で、T、H、vに数値を代入すると体感温度が求められます。実際この式は

電卓で計算するのは困難ですが、様々なサイトでT、H、vを入力するだけで体感温度を求めることができます。現在32℃で湿度90%の無風状態の部屋でこれを書いてあります。体感温度(NET)=31.6℃でした。あまりにも暑いので窓を少し開けました。湿度は変わりません。1m/秒ほど空気が少し動いた感じでした。すこし暑さが和らぎました。NET=30.3℃に下がっているはずですよ。窓を全開にしたところそよ風が吹き込みました。NET=29.8℃に下がりました。少し涼しく感じ、筆が進みます。(ちなみにこれで湿度を60%に下げると、NET=27.3℃に下がりますが、日が暮れ始めるのでエアコンは入れずにおきます。

風がそよぐだけで体感温度は下がり、風速1m/秒でおおよそ1℃下がると言われていますが、それが実証されました。なお、風

$$NET = 37 - \frac{37-T}{0.68 - 0.0014 \times H + \frac{1}{1.76+1.4 \times v^{0.75}}} - 0.29 \times T \left(1 - \frac{H}{100}\right)$$

がそよぐと、体表の汗が蒸発します。水が蒸発すると気化熱を皮フから吸収してくれ

2. 夏の健康を害する4つの問題

夏ばて、熱中症などの主な原因は気温の上昇です。しかし健康を害する敵は気温の上昇だけではありません。次の4についても意識して下さい。

1) 日差しの強さ

太陽は様々な波長の光線を地球に降り注いでいます。波長の短いものから、紫外線、可視光線（いわゆる光）、赤外線の間です。我々の目に見えるのは可視光線ですが、熱を生む赤外線ほか、日焼けの原因となる紫外線も浴びています。紫外線は、波長の短いUV-CとUV-B、長めのUV-Aがあり、UC-Cはオゾン層に吸収されるため地表に届かず、BとAが問題になります。日焼けや皮フの遺伝子を傷つけ皮フガンの原因となるのはUV-B、比較的皮フへのダメージが少なく、浴びることでビタミンDの活性化を促し骨を強くするのがUV-Aです。ちなみに植物の光合成は可視光線によるもので、アカジソや赤キャベツなどの植物はUV-Aの化学作用を利用してアントシアニンという赤紫の色素を作っています。しかし、UV-Aも皮フのたるみやシミ、黒く焼ける原因となるため、真夏に浴びるのは考え物です。

2) 湿度

高温多湿の日本の夏です。天気予報に表示されている現在の湿度は88%でした。一般に快適な湿度は50%前後とされています。湿度が高いと皮フ表面にかいた汗が蒸発しません。汗は蒸発することで熱を体から逃がす働きがありますが、これが阻害されると、体内に熱がこもります。熱がこもると、体がだるくなったり、疲れやすさを感じます。また、胃腸に熱がこもると、食欲が落ちてきます。熱中症そのものと言える症状ですね。

るので体表温度が下がります。風は、夏の友達ですね。

湿度が高いとカビや細菌が繁殖しやすくなります。具体的には畳やジュータンがカビたり、ちょっとした傷が膿むこともあります。カビはハウスダスト（ホコリ）の主成分の一つで、鼻炎やぜん息など、気道の病気を引き起こします。このように高い湿度は気温の上昇と手を携えて、人の体を攻撃します。

3) 無視できない花粉症

花粉症と言えば、春先のスギやヒノキのイメージです。しかし、植物は真冬を除いて、入れ替わり立ち替わり活動しており、夏や秋に花粉を飛ばし受粉するものも多々あります。

イネ科の花粉：イネの様に穂のついた雑草で、カモガヤ、ハルガヤ、オオアワガエリなどです。田植えの時期と重なり、GWを終えた5月～7月を中心に花粉を飛ばします。

秋の雑草花粉：ブタクサ、ヨモギなどで、一般に秋に鼻炎を起こす花粉として知られています。しかし、秋と言っても8月の後半から飛散するので夏カゼ？と思っている方が多いようです。

これらに加え、前述のエアコンのホコリやカビなどのアレルギーが以外と多く、これらが夏カゼの主な原因と言っても過言ではないでしょう。

4) 不適切な飲水

汗の成分は水と塩分です。このため、汗をかいて脱水気味の時は、塩の入っていない水やお茶よりも**スポーツドリンク**が適切です。OS-1などの**経口補水液**はより塩分が多く、普段飲むと塩辛くてまずく感じますが、運動で大汗をかいた後は不思議と美味しく感じます。美味しいと感じたら塩が不足している証拠です。

3. 2つの光線による皮フのダメージ

日光の皮フへの影響はヤケドと同様に物理的な皮フのダメージと考えられがちですが、いわゆる日焼けと光線過敏の2つに分けられます。また、光線過敏も原因などによって2つ分けられますのでここで整理しておきましょう。

1) 日焼け

サンタン：日に当たった皮フのメラニン細胞が、メラニンという茶色い色素をたくさん作った結果、皮フが黒くなることです。茶色い色素は紫外線を皮フ深くまで届くことを防ぐ働きがあるため、奥にある細胞がダメージを受けないような防御機能が働いた結果であり、気にしなければ問題ありません。シミ、ソバカスもこの仲間です。

サンバーン：バーンとは、焼くという意味で、火傷（ヤケド）と同様な病的な皮フ障害です。紫外線（UV-Bなど）が表皮を通り越してより深い真皮まで達した結果、血管などを冒して、皮フが真っ赤になったり、むくんだり、痛みを覚えたり、熱をもつなど様々な炎症症状をきたします。皮フの深いところまでやられると、II度の火傷と同様に、水疱を作ることもあります。

2) 光線過敏症

日焼けは、日光をある一定量浴びると誰にでも起こる物理的な現象です。ところが、人によってはたいして日光に当たった

わけでないのに、また夏でもないのに少し日に当たっただけで皮フが真っ赤になる場合があります。この少量の紫外線で起こってしまう皮フ症状が光線過敏症です。SLE（全身性エリテマトーシス）、色素乾皮症、ポルフィリアなど特殊な病気もありますが、最も一般的なのは薬剤による影響です。薬剤で時々見られるのは、ロキソプロフェンやケトプロフェンなどの消炎鎮痛剤（NSAIDs）の湿布で、剥がしたあとに日に当たると、湿布の形に赤くはれます。キノロン系やNSAIDsの内服後に日光に暴露され、発疹が出る場合もあり、これらを含め、**薬剤性光線過敏症**と呼ばれます。一度これを起こした薬剤は、次に使うときも同じ日光過敏を起こすため、必ず医師に伝えて下さい。なお、皮フが単に日光に反応してジンマシンが出る、**日光ジンマシン**もあります。これは、紫外線による細胞障害ではなく、他のジンマシンと同様に単に、肥満細胞からヒスタミンが放出されて起こる血管の反応で、1型アレルギーの仕組みで起こるため、いわゆる抗ヒスタミン剤（ピラノア、ザイザルなど）が有効です。

対策）日光に当たらなければ起こりませんが、そうもいきません。紫外線から皮フを防御する日焼け止め（サンスクリーン）をきちんと塗っておきましょう。

エアコンの上手な使い方

エアコンの普及で、扇風機は絶滅危惧種となり、どこもかしこもエアコンで冷え冷えです。夜間つけっぱなしで起きるとノドが痛くなり、セキが止まらないなど、**エアコン病**が蔓延する時期です。原因は、冷氣、湿度の低下、フィルターを通過したホコリやカビのアレルギーが原因です。**少し高めの設定**で：外気温より2～3℃低いだけでも人は涼しいと感じます。外気が30℃以上なら、27～28℃程度で十分です。**夜間は消したりタイマーを使う**：意識のある日中

は寒ければ消し、ノドが乾けば飲水します。睡眠中はこれができず起きると万事休すです。タイマー設定が終了し、暑くて目覚めたら、そこで窓を開け、外気を取り込みましょう。こまめにon、offが上手な使い方です。**扇風機の併用**を：室温が高めでも風で空気が動けば涼しく感じます。**フィルターの掃除は定期的**に：季節ごとにフィルターを洗えば吸い込むホコリは減ります。業者に頼むのも一考です。