

時節に合わせた コラム”結の扉” の紹介です



ここでは、各月の季節感のある院長コラムアーカイブスを自ら選定してご紹介します。

過去5年間のコラム（約560編）とこれからの新しいコラムも季節に合わせてご紹介いたします。

気象の世界では、春は3・4・5月、夏は6・7・8月、秋は9・10・11月、冬は12・1・2月です。

それでは **4月の推奨コラム**をお楽しみください。

- Vol.97 「花冷え」
- Vol.235 「気象神社」
- Vol.273 「ひこうき雲」
- Vol.286 「春雷」
- Vol.289 「今年も暑くなる！」
- Vol.298 「気圧の記号」
- Vol.470 「今年4月24日から」

※コラム”結の扉”では職員・研修医・地域の方からのコラムを毎日更新しており、現在1,400編を超えた物語を掲載しています。お時間のある時に足助病院への素敵な扉をお開きください。

次ページでは、日本農業新聞2024年5月10日号1面と12面に掲載された小林院長の記事「どうする？熱中症対策」を紹介しています。

今年の夏も暑いです！ 暑熱順化に留意しましょう！！

どうする熱中症対策

暑さに慣らす 体動かし発汗

熱中症対策のポイント

- 「暑熱順化」で暑さに慣れておく
- 過度な運動で発汗量を増やし、熱中症になりにくい体をつくる
 - Q. 何をやる？
A. 汗ばむ程度のウォーキング、ラジオ体操
 - Q. どれくらいやる？
A. 2週間程度
 - Q. いつやる？
A. 暑さが本格化する前の5月中旬

農作業中や休憩中にお勧めの飲み物



5月は近年にない高温に、気象庁がそろそろ「畑作業中に熱中症に倒れた」とXで警告を発した。山梨県の30代女性が、記者を話を聞くに拒否した。本紙「農家の特報班」が「農家の特報班」が熱中症経験者や専門家らに取材し、どんな対策が必要か探った。

全国的に高いと見込める。今後は例年以上に警戒が必要だ。女性を再び熱中症に陥れたという。「視界がぼやけ、暗くなった」と女性。「汗の量が異常なほど多量、のぼせている感覚があった」と振り返る。

農家の特報班

小森汁と並んで小林院長が推奨する飲み物が、麦茶だ。カフェインがなく、「利尿作用も少ないので、農作業中にトイレが近くなりたくない」と、水分補給は重要な熱中症対策。「特に高齢者は喉の乾きや気温の上昇を感じにくい。喉が乾いていなくても水分と休憩はしっかりと取ってほしい」と呼びかける。

「この「暑熱順化」、小森汁も「有効な熱中症対策の一つ」と指摘する。夏本番を前に「暑さに慣らす」ための「暑熱順化」を推奨する。小森汁は「汗ばむ程度」のウォーキングやラジオ体操を推奨する。夏本番を前に「暑さに慣らす」ための「暑熱順化」を推奨する。

12面に続く

熱中症に注意!! おしっこカラーチャート

おしっこは、体の情報が盛り沢山!! おしっこの色は何番ですか? もしも3番以上の場合は、「水分と塩分の補給」が必要です

尿の色	からだの状態・特徴
1	水分補給は、十分です。
2	水分補給は、十分です。尿の色に少し変化をみせましょう
3	脱水症への傾向があります。補給の頻度を増やすこと
4	脱水症です。水分補給の頻度を増やしてください
5	脱水症です。水分補給の頻度を増やしてください
6	脱水症です。水分補給の頻度を増やしてください
7	重症・脱水症です。速やかに病院へ
8	重症・脱水症です。速やかに病院へ

尿の色で脱水症状を判断できる「おしっこカラーチャート」(鳥取県農作業安全・農機具危険防止協議会提供)

熱中症に注意が必要な時期

5月の暑い日
夏日や真夏日も始めるが、まだ体が暑さに慣れていない

梅雨の晴れ間
暑熱順化した体が梅雨中の気温低下によって、元に戻ってしまう

梅雨明け
梅雨に慣れた状態のまま梅雨明けになると、体がついていけない

お盆明け
移動などの疲れがたまると熱中症の原因になる恐れ

(日本気象協会推進「熱中症ゼロ」プロジェクトの資料を基に作成)

どうする熱中症対策

1面から続く

「農作業中はたくさん汗をかいて体内の塩分量が減る。みそ汁は水分と塩分補給に持ってこいの飲み物」

小林真哉院長はそう説明する。農作業の合間にも手軽に飲めるよう「冷やして容器に入れて、現場に持参する」といって提案する。

みそ汁と並んで小林院長が推奨する飲み物が、麦茶だ。カフェインがなく、「利尿作用も少ないので、農作業中にトイレが近くなりたくない」と、水分補給は重要な熱中症対策。「特に高齢者は喉の乾きや気温の上昇を感じにくい。喉が乾いていなくても水分と休憩はしっかりと取ってほしい」と呼びかける。

かを確認するために有塩なのが「尿の色」だ。水分が足りていないと色が濁り出す。

JAGグループ鳥取県農業安全・農機具危険防止協議会は、農家に熱中症に警戒を促すため「おしっこカラーチャート」を作り、配るなどして注意を呼びかける。

尿の色を段階に分けた上で、「脱水レベルが「正常」「注意」「危険」を明確にする。JA鳥取県中央会は「これからの農作業中の熱中症に注意が必要になるシーズン」は特に、尿の色も気にかけて健康を守ってほしいと訴えている。

みそ汁で水・塩分補給

「(JA支店統括部)と話す。熱中症の回避には小まめに体を冷やすことも大事だ。小林院長は、農作業の休憩時に「血管が暑い手足を水の中に入れて冷やす」と説明。首や脇を保冷剤などで冷やすのも有効という。一連の対策と合わせて、今回取材した熱中症経験者の女性や小林院長が重視していた「暑熱順化」をどう進めるかが今後のポイントになりそうだ。日本気象協会も、「熱中症ゼロ」と題したプロジェクトの中で「暑熱順化を推奨する。同プロジェクトでは、まだ体が暑さに慣れていない5月や梅雨の晴れ間など、暑熱順化ができていない時期が今後後継者来る」として、2日に1回程度の入浴や毎日30分程度のストレッチ、筋力トレーニングを勧めている。2週間程度で暑熱順化できるといわれている。」

(高内香奈)

うとく 農業ジャーナリスト賞特別賞に

農政ジャーナリストの会は9日、農水産業や食料、農山漁村の問題などに関する優れた報道に贈る、第38回農業ジャーナリスト賞の受賞作品を発表した。農業ジャーナリスト賞に4作品、特別賞に日本農業新聞の「農家の特報班(のうとく)」を選んだ。

2023年に発表された報道が対象。新聞・書籍・映像部門計14点の応募の中から、選考委員会を選んだ。

双方向型の調査が評価

特別賞の「農家の特報班(のうとく)」は、LINEを用いた読者からの質問や情報提供を基に取材する双方向型の調査報道や着眼点が評価された。農業ジャーナリスト賞の受賞作品は次の通り。

▷「行商がつなぐもの〜地方創生の未来とは〜」(さくらんぼテレビジョン)▷「はじまりの強、心に宿して〜西国カルスト開拓と孫の1年〜」(NHK松山放送局)▷「ハッピーヒル 自然農園 四季ものがたり」(NHK松山放送局)▷ドキュメンタリー映画「若者山道を目指す」(原村政義監督)