

# 時節に合わせた コラム“結の扉” の紹介です

MAY

2025

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

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570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5月の推奨コラムをお楽しみください。

- Vol.15 「砂防の専門家 —梅雨に想う—」
- Vol.100 「至極」
- Vol.240 「たすけあいの日」
- Vol.308 「暑熱順化 2022」
- Vol.309 「キキクル」
- Vol.348 「見える化—気象編—」
- Vol.409 「雹（ひょう）」

※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1,500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
- 適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…。気象予報がそんな予報を出す中、気がかりなのが熱中症だ。毎年、搬送される人が後を絶たない。本紙「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。「畑作業中に熱中症で倒れた」。Xでそう発信した山梨県の30代女性に、記者は話を聞くことができた。

「去年6月の早朝、小雨の中で畑作業をしてる最中、目まいや嘔吐(おうと)、寒気に襲われたという。一視界がぼやけ、暗くなってきた」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。

全国的に高いと見込み、今後例年以上に警戒が必要だ。女性はまだ熱中症になるのを避けるため「猛暑になる前に、暑熱順化トレーニングをして体を暑さに慣れさせたい」と話していた。

この「暑熱順化」、小林院長も「有効な熱中症対策の一つ」と指摘する。夏本番を前に、暑さに体を慣らすことで、熱中症になりにくくなるという。具体的に5月中旬までの2週間程度、「汗ばむ程度のウォーキングやラジオ体操」をして、夏を迎えることを推奨する。

準備しておへん対策は他にもある。小林院長は「農作業の前や最中の水分補給が大事」として、お薦めの飲み物の一つに「冷たいみそ汁」を挙げる。

「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。農作業の合間に手軽に飲めるよう「冷やし容器に入れて、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やすい」といって、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。

水分補給が十分かどうかを確かめ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グループ鳥取や果菜安全・農機具安全協会の協賛で、農家に熱中症を警戒を促すため「おしっこカラーチャート」を作り、配布していることに注意を呼びかける。

尿の色を段階に分けた上で、脱水レベルが「正常」「注意」「危険」を確認できる。JAG鳥取県中央会は「これから農作業中の熱中症に注意が必要になるシーズン。特に、尿の色を気にかけて健康を守ってほしい」と話している。

「農家の特報班」(略称のうとく)に取材してほしいことを、LINEでお知らせください。友だち登録はQRコードから。

「農家の特報班(略称のうとく)」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)▷「はじまりの魂、心に宿して〜西国カルスト開拓民と孫の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「若者は山里を回遊す」(原村政樹監督)

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「血管が冷たい手足を水の中に浸りやすくする」と説明。首や脇を保冷剤などで冷やすのも有効だという。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、暑熱順化が後発であるとして、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える」と話している。

気象予報は5〜7月の向い30カ月の気温は

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番以上の濃色は、「水分と塩分の補給」が必要です

尿の色	からの状態・情報
1	水分補給は十分です。
2	水分補給は十分です。尿量に少し減りを感じよう
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	注意
5	脱水症です。水分補給が必須です。口から補給できますか?
6	注意
7	脱水、脱水症です。意識がぼやけます。早くに病院へ
8	危険

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・農機具安全協賛会提供)

### 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が明けると、体がついていけない

お盆明け  
移動などの疲れがたまる中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

### 農家の特報班

## みそ汁で水・塩分補給

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「血管が冷たい手足を水の中に浸りやすくする」と説明。首や脇を保冷剤などで冷やすのも有効だという。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、暑熱順化が後発であるとして、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える」と話している。

## のうとく 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)▷「はじまりの魂、心に宿して〜西国カルスト開拓民と孫の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「若者は山里を回遊す」(原村政樹監督)