

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500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 **8月の推奨コラム**をお楽しみください。

Vol.4	「56.3℃と56.9℃」
Vol.36	「台風一過」
Vol.223	「おかえりモネ Vol.11」
Vol.225	「おかえりモネ Vol.12」
Vol.407	「39.1度」
Vol.408	「台風のお名前」

※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1,300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。

どうする熱中症対策

体動かし発汗 暑さに慣らす

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薦めの飲み物

冷たいみそ汁
汗がいて失った塩分を補給

麦茶
カフェインなく利尿作用低い

5月は近年にない高温。気象庁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に取材し、こ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。

昨年6月の早期小雨の中で畑作業をしていて、目まぐるしく吐(おうと)、寒気に襲われた。一瞬、暑がじわじわと暗くなったと女性。「汗の量が異常なほど多く、のぼせている感覚があった」と振り返る。

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。夏本番前に、暑さに体を慣らすことで、熱中症になりにくくなる。具体的な方法は、5月中旬から下旬にかけて、1日1回程度、30分程度のウォーキングやラジオ体操をして、汗をかく。夏を迎える前に、暑さに慣らす。準備しておくべき対策は他にもある。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。

小林院長は「天陽が強いからといって、油断できない。高温多湿な熱中症になりやすい」と指摘する。曇天でも湿度が高くて体温調節が難しい。多量に汗が乾きにくく、体の熱を放出しづらくなるから。記者が話を聞いた女性の「のぼせている感覚」も体動かし熱をため込んだためとみられる。

「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。夏本番前に、暑さに体を慣らすことで、熱中症になりにくくなる。具体的な方法は、5月中旬から下旬にかけて、1日1回程度、30分程度のウォーキングやラジオ体操をして、汗をかく。夏を迎える前に、暑さに慣らす。準備しておくべき対策は他にもある。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。

12面に続く

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くので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、現場に持参する。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にくいという。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。

尿の色を段階に分けて健康を守ってほしい。尿の色を段階に分けて健康を守ってほしい。尿の色を段階に分けて健康を守ってほしい。

熱中症に注意!! おしっこカラーチャート

おしっこの色は、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	からだの状態と対応
1	水分補給は十分です。
2	尿の色が少し濃くなっています。水分補給をしましょう。
3	脱水症への傾向があります。補給の頻度を増やしてください。
4	脱水症です。水分補給が必要です。
5	脱水症が進行しています。水分補給が必要です。
6	脱水症がさらに進行しています。水分補給が必要です。
7	脱水症がさらに進行しています。水分補給が必要です。
8	脱水症がさらに進行しています。水分補給が必要です。

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・農機具安全協会の提供)

「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。

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「血管が多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。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複数あるとして、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われる。

(高内杏奈)

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、農林水産業や食料、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〜地方産物の未来とは〜」(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「若者は山里を目指す」(原村政樹監督)