

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 **9月の推奨コラム**をお楽しみください。

Vol.20	「強い雨・強い風」
Vol.25	「令和初の台風？」
Vol.45	「台風と温帯低気圧そして足助病院野球部」
Vol.46	「フラムドール」
Vol.124	「線状降水帯」
Vol.125	「スネークライン」
Vol.138	「熱と温」
Vol.226	「時報は”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1,300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



5月は近年にない高温に。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、どんな対策が必要か探った。

5月は近年にない高温に。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、どんな対策が必要か探った。

農家の特報班

全国的に高いと見込み、今後も例年以上に警戒が必要だ。女性に再び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る」とも話している。

小林院長は「有効な熱中症対策の一つ」と指摘する。夏本番の前に、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。具体的には5月中旬に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。

©日本農業新聞 無断複製転載を禁じます。

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ですか? おしっこの色は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	水分補給は、十分です。
3	尿水色への傾向があります。補給の頻度を増やすこと
4	尿水色です。水分補給が必要です。これから補給できますか?
5	尿水色です。水分補給が必要です。これから補給できますか?
6	尿水色です。水分補給が必要です。これから補給できますか?
7	尿水色です。水分補給が必要です。これから補給できますか?
8	尿水色です。水分補給が必要です。これから補給できますか?

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」(鳥取県農業安全・農機具安全防止協議会提供)

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も
(日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクトの資料を基に作成)

▶「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。

「農作業中はたくさん汗をかいて体内の塩分が減る。みそ汁は水分と塩分補給に持っていける飲み物」
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取ってほしい」と呼びかける。
水分補給が十分かどうかは、尿の色や段階に分けた上で、脱水レベルが「正常」「注意」「危険」を確認できる。JA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に、尿の色を気にかけて健康を守ってほしい。

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、体温が下がりやすくなる」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、暑熱順化ができていない時期が今後複数来るとして、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っている。(高内杏奈)

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、選考委員会が選んだ。

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)▷「はじまりの端、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「若者は山を目標」(原村政樹監督)

©日本農業新聞 無断複製転載を禁じます。