

“天気”と“元気”の意外な関係



気になるネ。
天気と元気と病気の関係



発行 一般財団法人 北海道薬剤師会公衆衛生検査センター
〒062-0931 札幌市豊平区平岸1条8丁目6-6
電話(011)824-1348 FAX(011)824-1627

道薬検

検索

北海道の天気とボクたちの暮らしや健康との関係について、 いろいろ教えてほしいんだ!!

ボクたち3人は「チーム青空」のメンバー。同じクラスの小学5年生で幼稚園からの幼馴染み。だからチームワークはバッチリだよ! あっ、チーム名は夏休みの【グループ自由研究】の班の名前だよ。テーマを何にするか、とっても悩んだけど、最近の異常気象が気になり、「北海道の天気」について調べることにしたんだ。ボクたちの暮らしや健康との関係も知りたいしね。たまたま? 近所に気象専門家の半田先生が住んでいることから、早速半田先生に猛アタックしてみたけど、先生、迷惑だったかなあ?



みんな、やる気がすごいね。
「天気と元気の意外な関係」
を学んで、立派な「夏休みの自由研究」が
まとまると良いね。

先生、こんにちは!
北海道の天気と私たちの
健康って関係があると
思うんだけど、
いろいろ教えてください。

ここ何年も北海道の夏の
降雨がハンパないって聞くけど、
一体どうなってるの?

地球温暖化の影響は
これからどうなっていくのかなあ?
農業や漁業への影響も大きいよね。

緑川 藍ちゃん
しっかり者の女の子。
「チーム青空」のリーダー格。
怒りっぽいけど
優しいところもあるよ。

半田 晋二郎先生
今回の件で、すっかり
子供たちのアイドル?

青野 元気くん
名の通り、元気だけど、
おっちょこちょいな
ところもあるんだ。

白田 太志くん
色白で太り気味。
のんびり屋だけど、
クラスNo.1の気象オタク。

はじめに

最近わかってきた『天気と元気の意外な関係』をご紹介します。

テレビや新聞、インターネットのサイトでお馴染みの天気予報。この予報を見ることで、明日の天気だけではなく、明日の自分の体調や気分まで予報できるかもしれないと、最近わかってきました。そんな「天気と元気の関係」をご紹介します。

また、近年目にするのが多くなった話題の一つに地球温暖化があります。北海道ではこの気候変動はどのように進んできたか、これからどう進行するかについてもご紹介します。さらに一歩進んで、気候変化が私たちの身体や心にどのような影響を与えるかを学んで、「天気と賢く付きあう方法」を考えていきます。



2016年の夏、道内を
襲った台風3連発!
農家の被害が
大変だったよね。

うちのおじいちゃんも
「こんなこと生まれてこの方、
聞いたことがない」って
言ってたよ。

2017年の7月、九州の大雨による
洪水被害や土砂崩れでも大きな
被害が出たわね。

一般財団法人 日本気象協会北海道支社 主任技師
気象予報士・防災士・自家用操縦士・航空特殊無線技士

北海道大学大学院の気象学研究室を修了後、(一財)日本気象協会でも空港気象や風力発電、農業気象の各種調査業務に従事。
また道内各局のテレビ・ラジオに多数出演し、現在は主にNHKやSTVラジオに出演。
主な専門分野は風に関する予測や地域気象の解析で、スキージャンプワールドカップの気象予測も担当するほか、趣味のグライダー操縦にも知識を活かしている。

はんだ しんじろう
半田 晋二郎先生



手始めに私たちが暮らす北海道について、よく調べてみよう。

北海道は日本の中で一番北に位置し、冬は厳しい冷え込みとなる一方、梅雨のない初夏など、本州にはないさまざまな特徴があります。北海道に住んでいるとなかなか気付かない、道内の気候の特徴について見ていきましょう。



日本は南北に長い列島で、天気も地域によって大きな違いがあります。中でも北海道は、日本のほかの地域にはないさまざまな特徴があります。

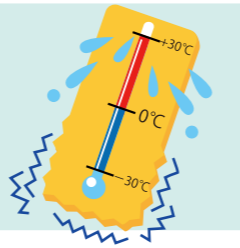
特徴① 日本の中で一番北に位置

厳しい冬の冷え込み。日本でこれまでに観測された最も低い気温の記録は、1902年1月25日の旭川で氷点下41度0分。そのほか帯広で氷点下38度2分など、日本の記録のトップ20のうち、19を北海道が占めている。



特徴② 内陸は大陸性気候

海からの影響を受けにくい内陸では、冬は冷え込みが厳しく、夏は暑さが厳しくなる。一年のうち最低気温が氷点下30度以下、最高気温が30度以上と、気温差が60度以上になる地点も。一方で本州に比べると湿度が低く、カラッとした暑さになることが多い。



宗谷丘陵
なだらかな丘が続く地形は、約1万年前まで続いた氷河期に作られたもので、周水河地形と呼ばれている。

石狩平野
南北で2つの海に面している世界的にも珍しい平野。

オロフレ山系
日本でも有数の豪雨地帯。

オホーツク
真冬は流氷が海を覆い、厳しい冷え込みになる事もある一方、春は南西の風が山を越え、真夏日になる事も。風向きにより大きく天気や気温が違うのも、オホーツク海側の特徴。

内陸は大陸性気候
海からの距離が遠い。夏は暑く、冬は寒い。

太平洋側の霧
夏の暖かな南風が、冷たい親潮の上を吹き抜けて冷やされてできた霧が、太平洋側にかかる。



北の大地「北海道」は、
とっても個性的なんだね。



特徴③ 3つの海に囲まれている

本州は日本海と太平洋、または日本海と瀬戸内海など、二つの海に面している所はあるが、オホーツク海を含めて3つの異なる海に囲まれているのは北海道だけ。夏の太平洋側の霧、冬の日本海側とオホーツク海側の大雪など、海からの影響を大きく受けている。また、風向きによって天気や気温が大きく変わるのも、海からの影響。

特徴④ 冬は流氷が訪れる

オホーツク海を流氷が南下し、沿岸から見ると海が一面の氷に覆われることも。流氷がオホーツク海を覆うと、オホーツク海がまるで陸地のようになり、冷え込みの強さや風の流れ方が大きく変わる。雪の降る場所も、流氷の有無で大きく変わったりする。

コラム 1 北海道の風景は異国のよう?

湿度が高い本州の夏の景色は、遠くがかすんで見えることが多くなります。これは空気中に水蒸気が多く含まれる影響で光が散乱され、透明度が下がるためです。一方で北海道では夏でも湿度が低く、透明度の高い空気の中で、遠くの山の稜線までくっきりと浮かび上がって見えます。本州の人が北海道に来て「日本の景色じゃないみたい」と言うのは、植生や建物の形に加え、遠くまではっきり見える空気感の違いが影響しているのかもしれない。

絵画の技法でいえば、本州は霞がかかった「水墨画」。北海道の風景は、同じように遠くまではっきり見える欧州で発達した「油絵」が適しているのかもしれない。



まるでヨーロッパの風景みたいね。

北海道の四季の特徴と、健康との関係を知っておこう。

春

低気圧や高気圧が北海道付近を交互に通過するようになり、天気は数日の周期で変わるため、「春に三日の晴れなし」と言われる。

■春・季節の変化

「光の春」まだ大地は雪に覆われていても、昼がだんだん長くなり、日差しにも力強さが戻ってくる。

「雪解けの春」大地を覆っていた雪がとけ、根雪も終わりを迎える。

「生命の春」梅や桜が開花し、ウグイスの鳴き声が聞こえ、モンシロチョウを見かけるなど生命の輝きを感じられるようになる。



海と大気の温度差が大きくなり、石狩湾やオホーツク海側、苫小牧などでは蜃気楼が見えることも。

小樽では高島お化け、オホーツク海では幻氷とも呼ばれている。

■春の天気と健康

急速に発達する低気圧の影響で大荒れとなったり、太平洋側で大雪を降らせることがある。暖かくなりかけた頃とはいえ、道内ではまだ雪や路面凍結にも注意が必要。入学や就職で、4月から新しい環境に入る人も多く、体調を崩しやすい。北海道の花粉症で代表的なシラカバ花粉は4月下旬から5月にかけてが飛散のピークとなり、街でもマスクで花粉症対策をしている人を見かける。本州で多く見られるスギの花粉症は、北海道には杉の木がほとんど無いため、症状の出る人は少ない(道南や札幌の円山周辺などでは、スギ花粉の飛散することもある)。

夏

梅雨がない北海道。内陸を中心に30度以上の真夏日となることもあるが、本州方面に比べると湿度が低く、カラッとした爽やかな暑さの夏になることが多い。太平洋側では霧の季節。南から吹き込む暖かな空気が、北海道の太平洋沖を流れる冷たい親潮で冷やされて霧が発生し、釧路などへ吹き込む。釧路の霧日数(霧が観測された日数)は6月、7月、8月は16日以上で、夏は2日に1度は霧が観測される計算になる。

また、2016年8月のように台風が多数襲来したり、大気の状態が不安定になって局地的な雷雨となるなど、大雨による被害の発生することもある時期なので注意が必要。

■夏の天気と健康

急に暑くなった日や、気温がそれほど高くなくても湿度が高く、北海道らしからぬ蒸し暑さになった日などは、北海道でも熱中症で救急搬送される人が増える。特に札幌や旭川、帯広などの街中では、都市化によって日中の気温が周囲の郊外より高くなる、「ヒートアイランド」と呼ばれる現象でより暑さが強まっている。ヒートアイランドが進むと、日中の気温が高くなると同時に、日中の熱が建物にこもるため、夜の室温が下がりにくくなる。北海道でも、これからは熱中症にさらに要注意。



秋

日本の中で季節の進みが最も早い北海道。北から寒気が流れ込むと、標高の高い山からは雪の便りも届き始める。また、台風や秋雨前線の影響で大雨となることもあり、竜巻などの突風による災害も秋に最も多くなる。

■秋の天気と健康

9月になっても気温が高く、残暑が厳しいと、夏の暑さで疲れた身体には堪える日も。一方、北からの寒気の流れ込みで急に寒くなることもあり、大きな気温の変化を繰り返しながら冬へと向かうこの季節は、季節変化に身体がついていかず、体調を崩すこともあるため注意が必要である。



冬

西高東低の冬型の気圧配置となり、日本海側やオホーツク海側では曇りや雪の日が多くなる季節。一方で、太平洋側は冬型の気圧配置になると晴れの天気が続く。日差しがたっぷり入る南向きの部屋では、日中は暖房がいらぬ位になることも。ところが低気圧が発達しながら北海道付近を通過すると、一転して太平洋側でも大雪となることがある。

■冬の天気と健康

風邪やインフルエンザが流行する季節。年末年始の帰省などで人混みに行き、風邪やインフルエンザをもらって戻ってくると、しばらくしてから患者数が増加したりする。雪の降り方や気温によっては、路面がツルツルになり、転倒して怪我をする人も増える時期。

日本海側では曇りや雪の天気が続き、日差しを感じられることが少なくなる。このような日が続くと気分がふさいだり、落ち込んだりすることがある。「冬季うつ」という言葉もあるほど。北海道は高緯度にあるため、冬は日本中で最も昼の時間が短くなる。北欧で冬季うつの人が多いと言われてるように、日本では北海道の日本海側で、冬季うつの影響が出やすくなるのかもしれない。



コラム ②

えぞつゆ 蝦夷梅雨ってなに？

北海道には梅雨がないと言われていますが、7月中旬から8月上旬にかけて、道南方面を中心に停滞前線がかかり、ぐずついた天気の続くことがあります。道内でも本州方面の梅雨が終わりかけのこの時期に、雨が多くなる年もあり、これを蝦夷梅雨と呼ぶことがあります。ただ、梅雨のような天候は本州に比べて長続きせず、現れない年も多いため、「北海道では一般に梅雨はない」と表現されています。

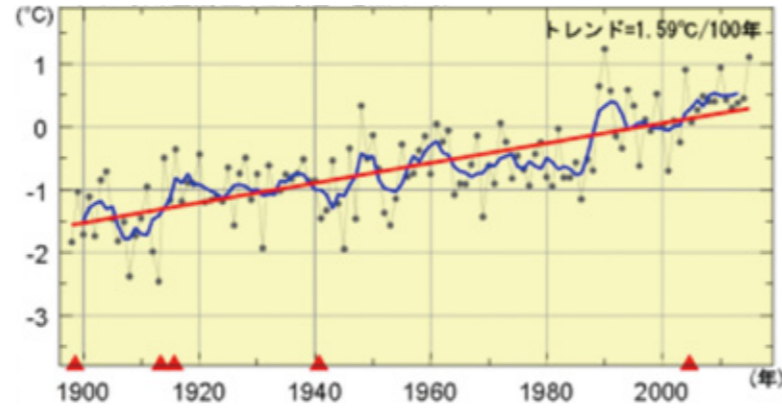


北海道も温暖化の影響を受けているの？

寒冷地の北海道でも、これまでに温暖化は進んでいるのでしょうか？ 詳しく見ていきましょう。



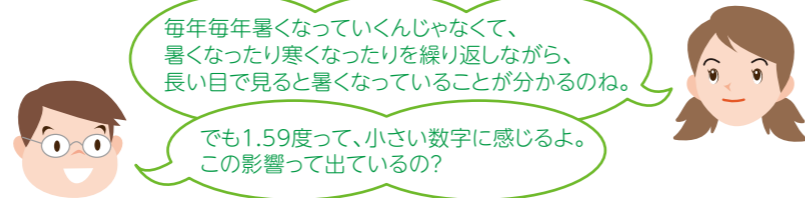
■年平均気温偏差(北海道7地点平均)



北海道7地点(旭川、網走、札幌、帯広、根室、寿都、函館)を平均した年平均気温の経年変化(1898~2015年、単位:°C)

(※注)▲は7地点の中で観測場所の移転があった年を示す。
出典:北海道の気候変化(第2版) ~これまでの120年とこれからの予測~平成29年3月 札幌管区気象台

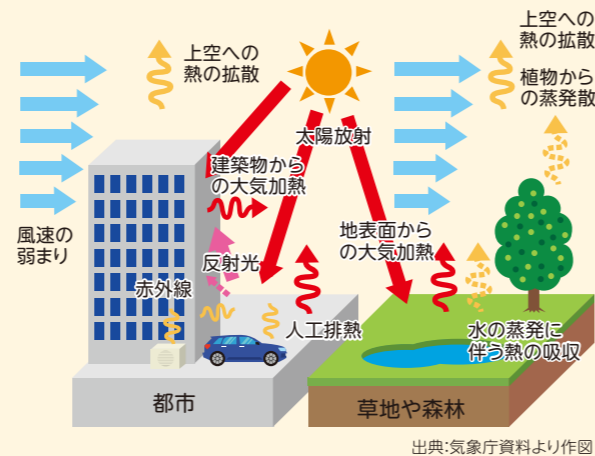
■1898年(明治31)から最近までの、北海道の7地点の年平均気温をグラフにしたのが右上の図。気温の高い年と低い年があり、平均すると右肩上がりに気温が上昇しています。これは気候の変化、温暖化が大きな要因のひとつと考えられています。100年前に比べると、気温は1.59度も高くなっています。



コラム 3

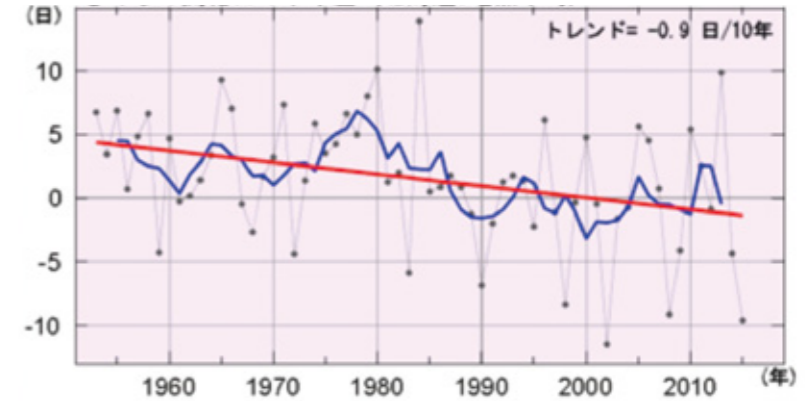
ヒートアイランドって、なに？

札幌など都市化の進んだ地域では、建物や自動車からの排熱や、アスファルトに覆われた地面が暖まりやすくなるなどして、都市がない時に比べると1~2度気温が高くなる事があり、ヒートアイランド(熱の島)と呼ばれています。例えば札幌は、100年前に比べて2.4度気温が高くなっていて、日本全体のおよそ2倍の早さで温暖化が進んでいると言われています。この温度上昇の何割かは、ヒートアイランドの効果によるものです。逆に地球全体の温暖化を把握する場合、都市の観測値を使う時はヒートアイランドの効果が含まれていることに注意する必要があります。



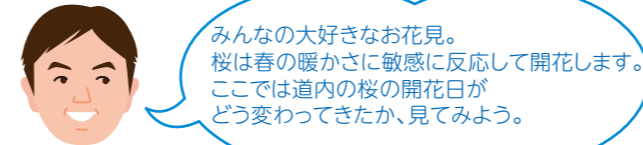
100年間で平均気温が1.59度高くなって、どのような変化が起きているの？

■さくらの開花日の平年差(北海道8地点平均)



北海道8地点(稚内、旭川、網走、札幌、帯広、釧路、室蘭、函館)を平均したさくらの開花日の経年変化(1953~2015年、単位:日)

出典:北海道の気候変化(第2版) ~これまでの120年とこれからの予測~平成29年3月 札幌管区気象台



■北海道の桜の開花日は、平均すると10年に0.9日早くなっています。ざっと100年で、およそ9日間も早くなった事になります。

■温暖化は桜の開花のほかにも、北海道にさまざまな影響をもたらしています。例えば、オホーツク海の流水の面積が減ったり、各地で激しい雨の降る回数が少しずつ増えています。また、雷の日数も、20年に1日の割合で増えてきています。ただし、年ごとの変動が大きいので、色々な変化が温暖化の影響かどうかを知るためには、もっと長い期間の観測が必要です。



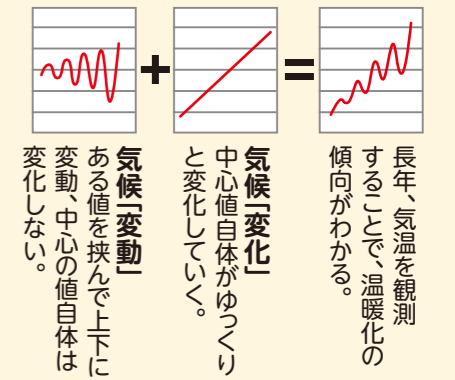
コラム 4

気候「変動」と気候「変化」の違い？

温暖化が進んでいるといわれていますが、毎年必ず前の年より暑くなる訳ではなく、前の年より寒くなる年も多くあります。これは温暖化が気候「変動」と気候「変化」の重ね合わせになっているためです。気候変動とは、ある平均の値を挟んで上下に変動することです。前の年より暑くなったり寒くなったりするのは、気候変動の影響です。ただし気候変動では、真ん中の値自体は一定のままです。

気候変化とは、この真ん中の値そのものがゆっくりと変化していくことです。いわゆる温暖化とは、この気候変化の事を指します。気候変動と気候変化が組み合わさった結果、前の年より暑くなったり寒くなったりを繰り返しながら、長い目で見るとゆっくりと平均気温が上昇していきます。これが現在起きている、地球温暖化です。

■気候「変動」と気候「変化」の違い



温暖化の影響などで、これからの 北海道はどうなっていくのだろう？



北海道でも温暖化が進んでいることがわかったけど、私達がおばあちゃんやおじいちゃんになる、未来の北海道は、どうなっているの？

これまでの100年で1.59度高くなったのなら、これからの100年でさらに1.59度高くなるのかな。

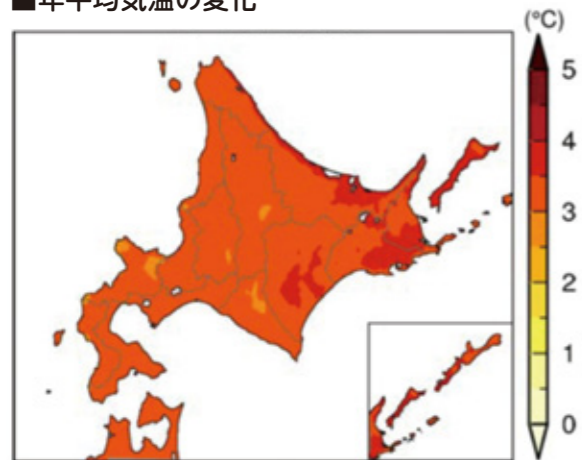
もっと高くなりそうな気がするよ。



実は太志くんの言うとおり。地球の北側の緯度の高い地域では、赤道付近の緯度の低い地域と比べて、温暖化の進み方が早くなる恐れがあります(※注1)。対策をとらなければ、北海道は今世紀末には今より3度も高くなるかもしれないのです。過去100年で1.59度の上昇だから、温暖化が進む早さもこれまでのおよそ2倍になります。その結果、短い時間に強く降る雨が増えるなど、これまでと比べて極端な気候が増えていく傾向が指摘されています。冬も暖かくなり、真冬日日数(※注2)は、今と比べて1年で40日も減る見通しです。おそらく現代と100年後では、住む人達の季節感も大きく変わっていることでしょう。今から何十年も後、元気くんたちがすっかりおじいさんになって、お孫さんに『じいさんが若い頃には、この街は今よりずっと寒かったんじゃないよ』と伝えても、お孫さんには分かってもらえないでしょうね。

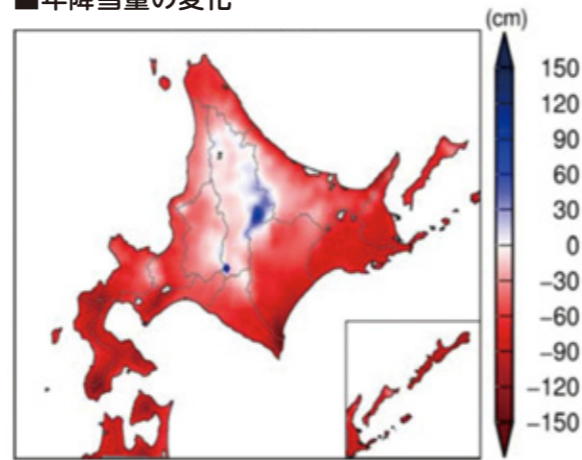
(※注1)最低気温の上昇が、最高気温の上昇より温暖化への影響が大きいため (※注2)真冬日:最高気温でも氷点下の、一日ずっとマイナスの気温で経過する日のこと。

■年平均気温の変化



北海道の年平均気温の変化(21世紀末の気候と20世紀末の気候との差、単位:℃)

■年降雪量の変化



年降雪量の変化(単位:cm)
21世紀末の気候と20世紀末の気候との差を示す

出典:北海道の気候変化(第2版) ~これまでの120年とこれからの予測~ 平成29年3月 札幌管区気象台

温暖化はボクたちにとって、困ったことばかりなの？



温暖化はボクたちにとって困ったことばかりなの？ 寒がりのボクにとって、冬が暖かくなれば、過ごしやすくなるし…。良いこともないのかなあ？



温暖化の影響で、将来、農家の人はこれまでと同じように農作物を作ることができなくなったり、海水温が上がると捕れる魚の種類が変わってきたりと、私たちの生活にも大きな影響が出るかもしれません。

一方、北海道の温暖化は、特定の農作物に限って言えば収穫できる量が増えるなど、良い影響もあるのではとされています。これまでと違う状況に十分注意しながら、太志くんが言うように、「いいとこ取り」していく必要があるのかもしれないですね。



地球温暖化で将来は大好きなエビやカニが食べられなくなる？

地球温暖化は、寿司のネタにも影響を与えるかもしれません。地球温暖化の主な原因は、二酸化炭素など温室効果ガスの排出。中でも代表的な二酸化炭素が海に溶け込んでだんだん増えていくと、海洋の酸性化が進み、海水の炭酸カルシウムを使って自分の殻を作っている生物が、殻を作りにくくなっていくことが考えられます。私たちの子孫のそのまた子孫の代になると、エビやカニなどの甲殻類や貝類、ウニなどに影響が出て、資源が減少することが心配されます。将来も美味しくお寿司が食べられるように、二酸化炭素をなるべく出さないように今からみんなで努力しないとイケないですね。



海が炭酸飲料のように、しゅわしゅわになるの？

そこまではならないよ。

お寿司のネタが限られてくるのかあ。



大好きなサーモンは？



コラム
5

雪不足で冬季オリンピックができなくなる？

このまま地球温暖化が進めば、雪不足も進む恐れがあり、スキーやスケート、雪合戦などのウィンタースポーツにも影響が出るかもしれません。これまで冬季五輪の開かれた都市のうち半数以上で、今世紀末には雪不足でオリンピックを開催できなくなるという試算もあります。幸い、札幌や旭川はもともと雪が多い地域なので、雪不足は大丈夫そうですが、今世紀末になると、例えば長野など本州の都市では難しくなるかもしれません。

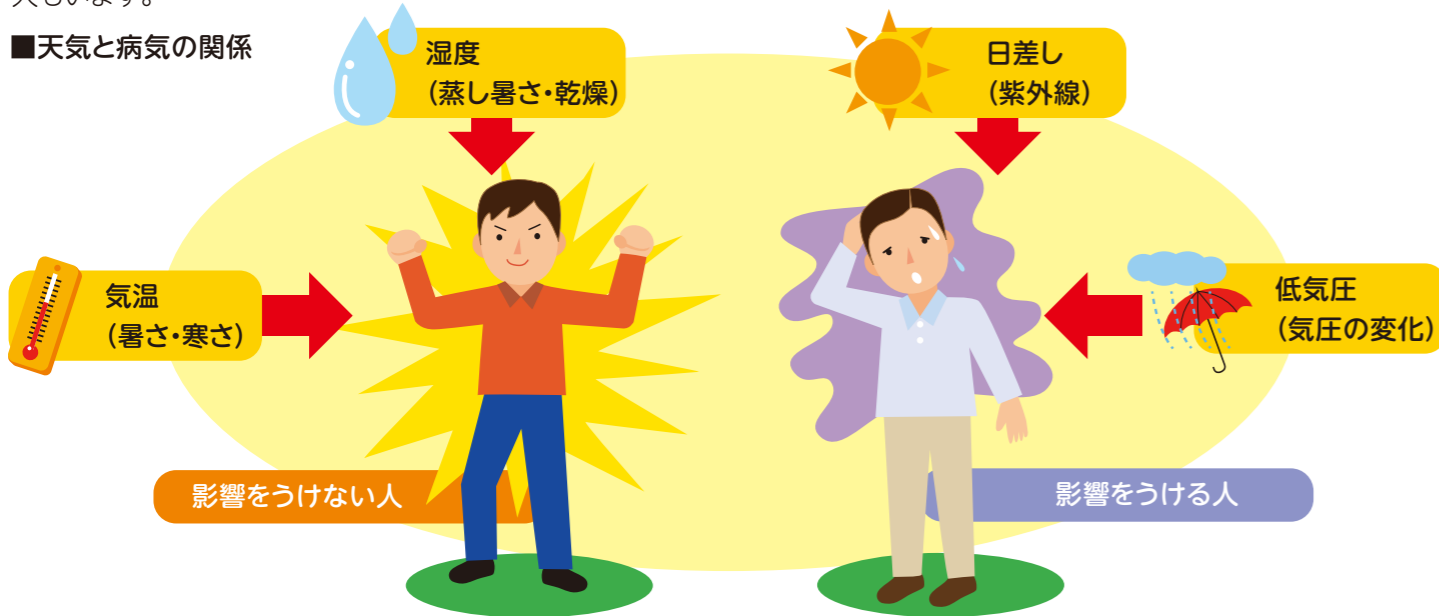


天気と元気、病気の意外な関係。

元気、病気、天気と、みんな気の字が入っています。実は元気や病気と天気には、意外な関係があります。皆さんは『気象病』とか『天気痛』という言葉を知っていますか？これらは天気や気温、湿度などの急な変化によって、私たちの身体に病気の症状が出ることを表した言葉なのです。例えば低気圧や台風が近づいてくると頭痛がしたり、リウマチで膝の痛くなる症状が出る人もいます。実はこれらも気象病や天気痛の一つです。

自分で天気と症状の関係が分かってくると、生活するうえで便利になる事もありそうですが、気象病にははっきり症状が出る人と、ほとんど出ない人がいます。「気象感受性」といって、気象の変化に敏感な体質のひと、ほとんど感じない人がいるのです。また気象の変化も気圧や気温、湿度など人によって影響を受けやすい要素が違ったり、その組み合わせで症状の出る人もいます。

■天気と病気の関係



コラム 6

ドイツでは気象病の予報が出るってホント!?

ドイツでは気象庁が気象病の予報を発表しています。例えば翌日に急な気象の変化が予想される場合、『ドイツ南部では心疾患に注意してください』といった内容の予報が流れます。心疾患のほか、リウマチやぜんそくの症状が悪化しやすくなる天気になるかどうかも予報しているそうです。

ただ、全ての人に当てはまるわけではないので、もともと心臓の弱い人は注意してね、といった注意書きと共に発表しています。



天気と元気、 気になるところは ドンドン質問!



どんな時に天気や気温の急な変化に気がつけたらいいのかな?

例えば台風が近づいてくると、気圧が急に下がるので、普段から頭痛持ちの人は要注意です。また、低気圧から延びる寒冷前線が通り過ぎると、急に寒くなったり風が強く吹いたりするので、天気予報では前線が通るかどうかに気をつけて見ると良いでしょう。北海道ではフェーン現象といって、春先に急に気温が上がったり、湿度が下がる日もあるので、このような日は特に、体調を崩さないよう注意しましょう。



インフルエンザは寒くなるとかかる人が多くなるから、これも気象病なの?

実はちょっと違います。インフルエンザにかかる人は冬に多く、花粉症は春や秋に症状の出る人が増えます。このようにある季節に症状の出る病気は気象病ではなく、季節病と呼んで区別しています。気象病は、数時間から1日といった、短い間の気象変化で引き起こされる身体の症状です。一方、季節病は1ヶ月以上の長期間に起きやすくなる症状を指しています。



天気が悪くなると、気分がムシャクシャするよね。天気と心の状態には何か関係あるの?

気象の変化は私たちの身体だけではなく、心にも影響していることが指摘されています。ある心理学の調査によると、晴れている日のほうが雨の降っている日よりも幸福度、満足度が共に高いことが分かっています。また、蒸し暑い部屋の中だと、快適な部屋の中にいる人と比べて、自分の周りにいる人を低く評価してしまうという心理学の調査もあります。また、フェーン現象が発生して気温や湿度が短い間に大きく変わると、イライラするドライバーが増えて、交通事故の発生件数が増えるという外国の報告もあります。

明日の天気予報で、気圧変化が大きい(台風や発達した低気圧の通過)予報や、気温や湿度の急な変化(フェーン現象など)が予想されている時は「明日はイライラして集中できなくなるかも」と、あらかじめ予測できるかもしれないですね。

このような天気と気分の関連性を理解して、少しでも快適に過ごせるように工夫していきたいものです。



近年問題になっている「熱中症」と「ヒートショック」の対策を考えよう。

夏の熱中症対策

熱中症になると、
どうなるの？

熱中症とは、暑さに身体がついていけず、体温が上がって体調が悪くなる症状のこと。暑さで気分が悪くなり、目まいやこむら返りといって、足がつったりします。症状が進むと頭痛や吐き気、さらにはけいれんを起こし、気を失う場合も。最悪は死に至るケースもあります。

どんな時に
熱中症が起こり
やすくなるの？

気温が高い時はもちろん、気温が低くても湿度が高いと、蒸し暑くて熱中症になることも。また、急に暑くなった日も要注意です。1日の中では、昼間の暑い時間ももちろん、夜も建物の中に熱がこもって、熱中症になる場合もあります。例えば、ビニールハウスの中など、暑い場所はもちろん、バスケットボールなど激しいスポーツをする時も要注意。北海道では、部屋の中で熱中症になる人も多いため、運動していないからといって油断は禁物です。

もし熱中症に
なったら
どうするの？

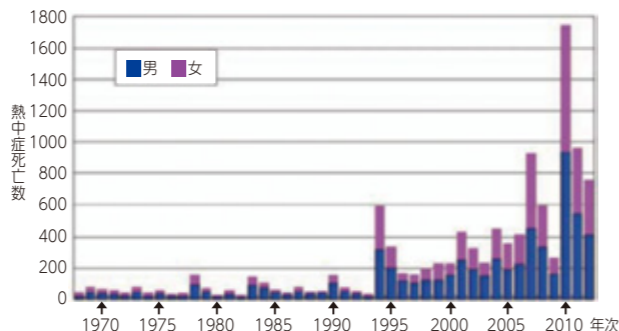
自分の周りで気分が悪そうな友達を見かけたら、クーラーの効いた部屋の中や、風通しの良い日陰など涼しい場所へ移動させましょう。次に服を緩めて風通しをよくし、体温を下げるようにします。水が飲めるようなら水を、たくさん汗をかいた場合はスポーツドリンクなどを飲ませましょう。ただ、意識が朦朧として、うまく水を飲めない場合は、無理に飲ませないように。吐き気がある場合も、水は飲まない方がよいです。もし呼びかけても返事がないような場合、すぐに救急車を呼んでください。救急車が来るまでも、身体を冷やすようにしてください。

涼しい北海道では
熱中症はあまり
関係ないのでは？

そうとばかりは言えない、道内ならではの注意点があります。北海道は冬の寒さが厳しいから、建物が部屋の中の熱を逃がさないようになっていて(高气密)、その分、夏は熱がこもりやすくなります。また、クーラーが付いていない家庭も多く、暑さに慣れていない人も多いため、北海道でも熱中症にも十分注意が必要なのです。

■年次別男女別熱中症死亡数(1968年~2012年)

熱中症による死亡数は1994年以降、年平均492人に増加しており、この人数は大雨による土砂災害被害で亡くなる方よりも多く、「熱中症」は大きな気象災害と言えます。近年最も暑かった2010年の死亡者数はなんと1,745人(男940人、女805人)を数えました。



出典:環境省 熱中症環境保健マニュアル

温暖化が進むと、
極端に暑い日が今より
多くなる見通しです。
これからは北海道でも
さらに熱中症への備え
が必要と言えそうです。

『気象災害』と聞くと、何が思い浮かぶでしょう?—最初に連想するのは台風や大雨、吹雪、地震や津波などでしょうか。では、暑さや寒さは気象災害と言えるでしょうか? 実は気象による災害の中で、暑さや寒さも私たちの健康に大きな影響を与えています。極端な場合は命に関わることも。ここでは気温に関係する健康対策として「熱中症」と「ヒートショック」を取り上げて見ていきましょう。

冬のヒートショック対策

ヒートショックのこと、
くわしく教えて
ください。



ヒートショックとは、急な温度の変化で血圧が大きく変動し、身体に負担がかかることで起こる、心筋梗塞や脳卒中、失神などの健康被害のこと。特に冬は、高齢者を中心に入浴中の死亡事故が多くなりますが、ヒートショックはこの浴室事故の原因の一つとされています。

東京都健康長寿医療センターが行った調査では、2011年の1年間で、全国で約17,000人の方がヒートショックに関連した「入浴中急死」に至ったと推計されました。この死亡者数は、同じ年の交通事故による死亡者数4691人の3倍以上です。また、そのうち高齢者は14,000人と多数を占めています。

北海道の冬は、戸外と家の中の気温差が激しいだけでなく、家の中の暖かい場所(居間など)と寒い場所(廊下やトイレなど)の温度差が大きいため、特に注意が必要です。

入浴時の事故を
どうすれば
予防できるのかな?



予防対策として、ふだんから以下のことに心掛けてください。

- ・お風呂の脱衣所にも小さな暖房を入れておきましょう。
- ・湯船にお湯を張る時は蛇口からではなく、シャワーで入れて浴室の気温を上げましょう。
※15分で浴室温度が10度上昇(東京ガスの実験より)
- ・夕ご飯の前、脱衣所や浴室が冷え込む前の早めの時間にお風呂に入りましょう。
- ・食後1時間以内やお酒を飲んだ後は、血圧が下がりやすくなるため入浴を控えましょう。
- ・熱すぎるお風呂には入らない。※湯温41度以下が良いでしょう。
- ・一番風呂は避けましょう。※誰かが入った後は、浴室も暖まっています。



入浴時以外で気を付けなければならないことは?

トイレや廊下にも暖房を入れ、部屋の内外の温度差をなるべく小さくしましょう。

就寝後にトイレに起きることが多い人は、廊下やトイレに小さな暖房を入れて、冷え切らないようにしておくといでしょう。特に高齢者の場合は暖まった布団を出て、寒い廊下を通って寒いトイレに行く間に気温が大きく変わるため、大変危険です。安全な暮らしのために日頃から気温差をできるだけ小さくする工夫が大切です。実はヒートショックのことは意外と知られていません。年をとると暑さや寒さを若いときほどは感じにくくなり、浴室が十分に暖まっていなくても、寒さをあまり感じていない人もいます。「寒くないから大丈夫」と感覚に頼るだけではなく、対策できることから始めてみることをお勧めします。



■日本気象協会では、地域別のヒートショック予報をホームページで公開しています。 tenki.jp ヒートショック

検索

日常生活で、天気と賢く付き合う方法は？

天気が私たちの身体にいろいろな影響を及ぼすことや、影響を受けやすい人と受けにくい人のいることが分かってきました。では、私たちが天気の影響による体調変化とうまく付き合うには、どうしたらよいでしょう。ここでは『天気日記』を付けてみることをお勧めします。

天気日記の勧め



天気を記録するだけでは、たしかに面白くないですね。そこで、天気と自分の体調を一緒に記録してみてもどうでしょう。例えば頭痛と天気、髪型のセットと天気の関係なども、面白いかもかもしれません。

さて、この冊子の11～12ページでは「気象病」について説明しました。症状が出る人と出ない人がいて、出る人も天気のどこに反応しているかは人それぞれ違います。そこで天気の変化と自分の体調や気分を毎日継続して付けてみると、「頭が痛くなるのは低気圧が近づいてくるとき」「気圧に関係なく湿度が高くなる日に関節が痛む」「南西の風が強く吹くと、なんとなくイライラする」など、天気と体調の傾向や心理変化がわかってきます。その関係性が分かれば、天気予報と一緒に自分の体調や気持ちも予報できるようになるかもしれません。皆さんもぜひ『天気日記』にチャレンジしてみてください。



道薬検 道民の安全で健康なくらしが私たちの願いです。

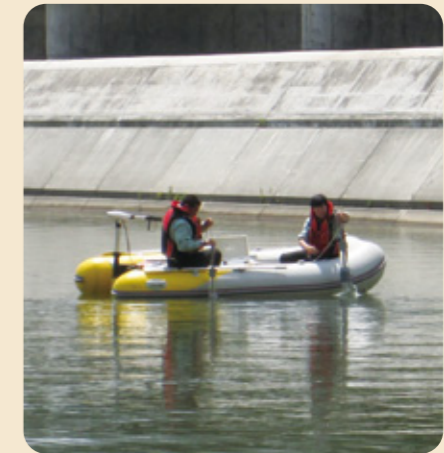
(一財)道薬検は、水道水だけではなく、ダムや河川の環境調査も行っています。

(一財)道薬検は、今日まで多くの飲料水の検査にかかわってきましたが、今回は、飲料水の源となる環境水やダム水などの原水の検査についてご紹介します。

私たちが普段口にして安全な飲料水は、最初から存在しているものではなく、原水を浄水処理して精製されています。このため、浄水の水質の把握は当然ですが、地下水や環境水、ダム水などの原水の水質を把握することも、安心できる浄水の精製において、とても重要となります。蛇口から出ている水だけでなく、私たちは水環境全体の検査を通して、道民の皆様の安全で健康なくらしに貢献しています。

カビ臭検査

夏場の気温上昇時、水道水からカビ臭がするという苦情があります。この原因はカビそのものではなく、ダムや河川、湖沼で繁殖した藻類から作り出される物質が原因です。これらのサンプリング、検査も行っています。



ダム湖の採水

蛇口からの採水と異なり、湖上に出ると、ボートからの落下や、風の影響で流される危険を伴います。そのため最大限の安全に努めて、慎重に採水を行います。

一般財団法人として、さまざまな健康啓発活動をおこなっています。

道薬検は健康に関する冊子発行や、専門の講師を招いた「健康セミナー」開催などの啓発活動をおこなっています。くわしくはホームページをご覧ください。



2017年9月の「健康セミナー」会場風景(STVホール)



これまで発行した主な冊子の表紙

道薬検

検索

Q1 天気とお肌のケアについて

A 空気が乾燥する冬は、お肌がかさかさになったり、ひび割れたりしやすくなる方がいるかもしれません。一方で一般に湿度が高いと、しっとり、もちもちしたといった形容詞が似合う、状態の良い肌になる人が多そうです(注:個人差があります)。

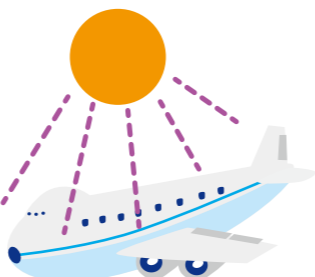
外にいる時は、気温や湿度を自分の思い通りにしておくことは難しいですが、室内ならうまく管理できます。北海道では特に、冬の乾燥を避けて室内の湿度を下げすぎないようにすることで、理想の肌に一歩近づけるかもしれません。(注:加湿器を使うときは、結露対策もお忘れなく。)



Q2 飛行機と紫外線について

A 外出するときに紫外線対策をする人が増えてきました。では、飛行機に乗るときは紫外線対策はしていますか?飛行機の機内なら紫外線対策は必要ないように思えますが、実はそうでもないのです。

紫外線は高度が上がるほど多くなります。旅客機が飛ぶ高度1万メートルでは、地上付近のおよそ2倍の紫外線が降り注いでいることとなります。また、紫外線対策のとられていない窓も多くあります。楽しい空の旅で、窓に張り付いて地上の風景を眺めているときは、普段の2倍の紫外線を浴びているかもしれません。また、高度1万メートル以上の雲はかかっても薄く、常に強い日差しが降り注ぎます。特に窓側の席に座るときは紫外線対策をお忘れなく。



Q3 香りと天候の関係について

A 空気が湿っていると乾燥するのが遅くなるため、香りが飛ばずに遠くまで届くようになります。逆に空気が乾燥していると早く乾燥してしまい、香りが届きにくくなります。女性の中には、雨の日には付ける香水の量を減らすなど、気を使っている方もいるそうです。

飛行中の機内は地上に比べてとても乾燥しています。機内での食事は、地上に比べて匂いを感じにくくなるため、少し味気なく感じるかもしれません。

春の梅の香りも、晴れて乾燥した日よりも、雲が広がり、湿度の高い日の方がよりはっきりと感じられます。花曇りの日は、お花見ならぬお花香を楽しみに行くのも良さそうです。

気候変動に伴い、都市の乾燥化が進んでいます。札幌の霧日数は、1970年以前は年に15日程度あったのに比べ、現在は平均して年に3日以下と大きく減ってしまいました。札幌に昔から住んでいるお年寄りも、さまざまな香りを今より強く感じられていたのかもしれません。



半田先生、
ありがとうございました!!



まとめ

“天気”と“元気”の意外な関係 ~これだけは気を付けたい~

天気と元気や病気は、同じ「気」という漢字が使われているように、実は密接な関係があったりします。例えば寒冷前線が通過すると、気温が急降下し、湿り気も急に増えたりするため、頭痛や喘息、リウマチや関節炎の発症する割合が増えるという研究もあります。あなたの原因不明の頭痛も、天気変化に反応して起きているのかもしれません(もちろん本当の病気の可能性もあるため、症状が長く続く際は通院して下さい)。自分の身体に影響の出る気圧や気温、湿度の変化がわかれば、例えば低気圧が近づく前に家事を片付けておくなど、よりよい生活や暮らしにつながれそうですね。

また、天気の急な変化は我々の身体だけではなく、心にも影響を及ぼすことがあります。晴れた日に気分がいい、雨降りの日はなんとなくどんよりとした経験は多くの方が持っているのではないでしょうか。そのほかにも、蒸し暑い場所では周りの人に対して無意識に厳しく接してしまったり、フェーン病など、気象の急な変化によりイライラするドライバーが増えて、交通事故の件数が増えるという報告もあります。

なんとなくイライラしたり、訳もなく不安になったりしたら、それらを天気のせいにしてしまうと、みんな幸せに暮らせそうです。普段なら気にならないことで子供さんを叱りそうになったら「今日わたしの機嫌が悪いのは、低気圧のせいかも」と考えてみてもいいかもしれません。また、「最近夫婦ゲンカが多いなあ」という新婚のご家庭では、家内安全のお守りと共に、部屋に高性能のエアコンを付けてみる事をお勧めします。

地球温暖化に伴う天気や気温の変化も、これまで以上に私たちの生活や暮らしに大きな影響の出る可能性があります。気象病や天気痛、気象変化による心理的な影響など、私たちの体調や気分への影響も、これまでより大きくなっていくかもしれません。これからは天気と元気の関係に、より注意が必要となりそうです。

天気と元気、病気との関係を少し意識すると、より暮らしやすくなると思います。そのための一助に、この小冊子がなれば幸いです。



日本気象協会北海道支社
主任技師・気象予報士
半田 晋二郎先生