

## 環境変化に順応していくこと

今年は5月の連休明けに気温が25度を超える夏日が続き、場所によっては30度を超える日もあり、この時には熱中症を発症する人が急増していました。その次の週には前週より10度以上も下がる日が続く、寒暖の差に身体がついていくのが大変で、また地震や雷などの天災も加わり、自律神経のバランスを崩した方は多かったのではないのでしょうか。そして台風も近づいてきています！急性胃腸炎の方が例年以上に多いようにも思います。

「暑熱順化」という言葉があります。これは、身体を春から夏に向けて徐々に順応させていくことです。春はあまり汗をかきませんが、汗をかける夏の身体になるということです。かつては四季がはっきりしており、季節を感じる生活の中で、徐々に慣れていくものではありませんでしたが、これだけの気候変動が続く昨今では、慣れるのが難しくなってきました。新型コロナウイルス感染症が感染予防法5類扱いになり行動制限が撤廃され、外に出る機会が徐々に増えてきてはいますが、在宅ワークなど新しい生活習慣も一部定着し、汗をかく機会は以前より減ってきています。汗をかく習慣のために、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動や、ぬるめのお湯での入浴が発汗を促すには良いとされていますが、いかにポストコロナの生活に取り入れられるかが大切です。

日本周辺の海水温は年々上がっており、今後も気候変動は予想されます。日々を安定的に健康で過ごすためには、一歩先の気候に注意を向け、それに対して身体をどう合わせるかの備えが大切です。晴天が続くようであれば気持ちは晴れやかで行動も活動的になりますが、曇天が続くようであれば気持ちは沈みがちで億劫となります。ですが自分がこの先何をなすべきかの目的志向性があれば、曇天はネガティブなものではなく、気候に順応した気分や行動として受け入れて良いものであり、その先の晴天への準備として必要なものでもあるのです。

四季がはっきりしなくなってきた寂しさはありますね。それともこの寂しさはここ最近の曇天のせいでしょうか……。