



臨床研究部
からのお便り

アフリカと日本、どっちが暑い。

第8回



〈写真①〉
7月のガーナの青空

いつも病気のお話しをするので、今回は少しくだけたお話しをしようと思います。先月末から7月にかけてガーナに1週間ほど行っていました。ガーナは現在雨季にあたりますが、たまにスコールのようにざあっと降るだけで、いつも雨が降っているわけではなく、〈写真①〉のように気持ちよい青空が広がっていました。帰国したら、日本は連日猛暑の話題であふれていましたが、アフリカから帰ってきたばかりであるので、みなさんから、アフリカとどっちが暑いですかと聞かれます。あなたはいつもアフリカに行っているのだから、身体がアフリカの気候に慣れているから暑くないでしょうなんて言われてしまいます。

アフリカですと暮らしていて、特に日本が冬の時に帰国すると、皮膚の毛穴が全部開ききっていて、皮膚の毛細血管もゆるゆるの状態ですから、皮膚からの熱の放散も大きいようで、寒さが皮膚から染み渡ってくる感じがします。おそらく暑い環境では人間はできるだけ皮膚への血流量を増やして、毛穴や汗腺もできるだけ開いて熱を放散しようとしているのでしょう。確かに、教科書の熱中症の予防のところには、暑いときの身体活動や運動の制限、水分の摂取とともに、高温環境への馴化も重要な要因であると記載されており、身体を高温の環境に慣れさせることは熱中症の予防に繋がるとされていますから、私はそのような状態になっているのかもしれない。

アフリカ、特に私が毎年数回渡航するガーナは赤道に近くて緯度は5度くらいで、熱帯に分類される地域です。一方、日本は北緯40度くらいなので、常識的に日本よりアフリカの方が暑いと思われるでしょうが、実は日本の方が暑いのです。〈図①〉に今年の7月の名古屋とガーナの首都のアクラの最高気温と最低気温のグラフを示します。ガーナは11月から5月までが乾季で平均最高気温は32℃程度で、平均最低気温は25℃、6月から10月は雨季で、平均最高気温は28℃程度、平均最低気温は24℃です。最低気温は常に24℃を超えますので、アフリカでは寒いということはありませんが、最高気温は現在の日本の方が遙かに高いのです。

故にどっちが暑いと言われると、私がアフリカの気温に慣れていたとしても、日本のほうがずっと暑いのです。こんなに緯度が異なるのに、なぜ日本の方が暑いのかは、いろんな理由があるのだらうと思いますが、ただ、一つだけ言えることは、〈写真②〉のように、アフリカはやはり自然が多く残っていて、アスファルトやコンクリートが少なく緑が多いということがあると思いますし、日本のようにエアコンをばんばん使っているという状況も少ないと思います。

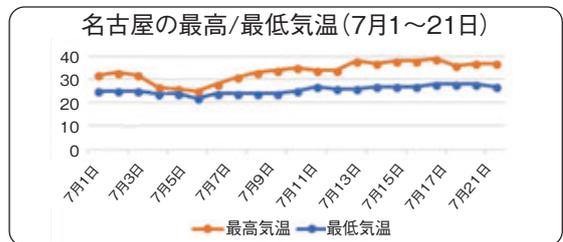
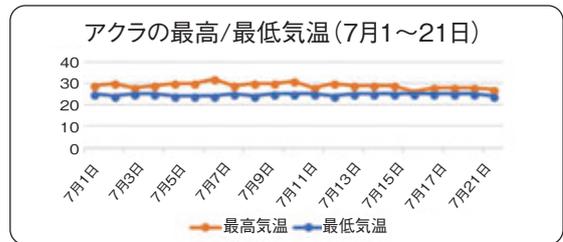
特に今年の北半球は異常気象だと言われていますから地球全体の問題なのだらうと思います。しかし、そのような状況でも、ガーナの気温は今年も決して高くなく、現在も最高で28℃くらいです。それでもガーナの人々は乾季の暑いとき（それでも35℃くらいですが）は、日中の一番暑いときには日陰で休んでいることが多いですし、家で昼寝をしている人も多いです。

故に、現在の日本はこれまで経験したことのない暑さであり、下手に身体を慣らそうなんて思わないで、暑いときには水分をとって、アフリカ人を見習って日中はのんびりされるのがよいのかもしれないですね。



〈写真②〉
ガーナ大学から市街地の方向を見下ろして

〈図①〉名古屋とガーナの7月の最高気温



(臨床研究部長 谷口 清州)



5病棟の 39
生活のひとコマ

7月の誕生会は「アンサンブル DoReMi」の皆さんに「赤い靴」「七つの子」「四季の歌」等なつかしい童謡をたくさん演奏していただきました。患者さんたちは、童謡と一緒に歌い、マンドリンの素敵な音色にうっとり。楽しい時間を過ごすことができました。
(児童指導員 筒井 皓太)

