

ようやく秋が感じられるようになりましたが、この夏は暑かったな～という思いが今更ながらに蘇ります。今年は梅雨空を見ることが殆どなく、5月ぐらいからいきなりあのギラギラした太陽に照らされ、「なんや、このギラギラ・・・」と毎日思いながら出社しておりました。

テレビでは連日のように、最高気温更新、40℃越え、という言葉が飛び交い、「聞くだけで熱いわ!」と独り言をつぶやく毎日。もともとエアコンが嫌い、家ではできるだけエアコンをかけないようにしてきたのですが、今年は耐えきれず、6月ぐらいから稼働。更に、できるだけ家の温度を上げないように家の雨戸もしめました。

最初の2週間ぐらいはまだ体調も良かったのですが、次第に何かしんどいな～と思う毎日。夜、寝つきが悪い、眠りが浅い……。エアコンをかけて寝ると寒い、切ると暑い、そこでタイマーで切れるように設定。6月の間はタイマーで乗り切れたのですが、7月頃からタイマーが切れた途端、暑くて目が覚める始末。「もうあかんわ」とタイマー設定をやめ、暑さで目が覚める事はなくなりましたが、家、会社、車の中と24時間エアコンの中にいる状態になり、この頃から、体が常時冷え切っているような感覚を覚え胃腸の調子が悪くなります。(現場の皆様が暑さと戦っている中、エアコンで体調を崩すとは非常に申し訳ない思いではありますが・・・)

2015年から2019年にかけて中国に赴任したのですが、当時、中国人は冷たい飲み物を飲む習慣はなく、夏でもぬるいビールが出てくる店が殆どだったのを覚えています。理由を聞くと、「冷たいものは内臓の動きを悪くする。体を冷やす事は良くない、中国では昔からの習慣です」と聞かされました。今では中国人も昔からの教えを忘れ、冷たいキンキンに冷えたビールを飲んでいるかもしれませんが・・・

先週たまたまテレビを見てみると、「今年の猛暑で腸の調子を悪くしている人が多い、腸活の為に良い食材を紹介する」として食材ベスト5を発表していました。1位；ヨーグルト、2位；納豆（特にひきわりが良い）、3位；おくら、4位；もずく、5位；卵（半熟が良い）という順位。最近では腸活によってアスリートの記録が伸びると言ったデータもあるそうで、アスリートが腸活に励んでいるという事も言っていました。

また、建設業界では、夏季に1～2カ月程度土木工事をしない制度の試行を進めるというニュースも最近報道されました。気候変動に合わせ仕事のやり方も大きく変わり、近未来、人類は夏、地下都市で生活するようになるのでしょうか？

いずれにせよ、来年の夏も今年と同様いやそれ以上の暑い夏が来るかもしれません。今後、熱帯雨林気候に近い夏をいかに健康に過ごすか、これが、健康の重要な因子になるかもしれません。私も、今年の夏の反省を踏まえ来年いかに過ごすか、夏を過ぎた今だからこそ考えておこうかと思っております。夏を制す者が健康を制す!? 皆さまも夏の健康維持について考えてみてはいかがでしょうか。

代表取締役社長 雪本 和則