

2019年7月吉日

健保だより37

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

皆さん、曇りや雨の鬱陶しい日々が連日続いています。体調など崩されていませんか？

本来、梅雨の雨はしとしと降るのが特徴（イメージ）で、梅雨末期には降雨量が多くなることが多く、時として集中豪雨になることがあります。特に、九州では十数年に1回程度の割合でこの時期に一年分の降水量が僅か一週間で降ることもある様ですが、近年はとんでもない大雨に見舞われる地域や機会が増えています。

気象庁では30年に一度ぐらいの頻度でしか発生しない天気を『異常気象』と定めていますが、その件数はここ10年で1.5倍～2倍ぐらいの割合で増えています。つまり、これまで異常と呼ばれていた天気が異常ではなくなりつつあるのです。

その1つの原因が『地球温暖化』です。

地球の平均気温に関するデータは、1880年のものから残っていますが、現在は、当時と比べて1度くらい上昇している様です。今後もこの傾向は続くものと予測され、2030年には平均気温が1.5度上昇し、サンゴ礁の大部分が死滅するなど、地球環境の悪化が進むと警告されています。

“たかが1度くらい？”と考えてしまいそうですが、地球環境に与える影響は想像以上に深刻です。我々日本人にとって見逃せないのが、温暖化に伴う雨量の増大です。気温が1度上昇すれば、大気中の水蒸気は7%も増えると言われていています。多量の水蒸気によって雲が出来やすくなり、それが大雨の原因となるのです。

昨年の西日本一帯に大きな被害をもたらした「平成30年7月豪雨」は、台風の影響も加わり、多くの地域で河川の氾濫や浸水被害、土砂災害をもたらし、大変な自然災害になったのは記憶に新しいところですが、残念なことに今年もまた、九州南部では記録的な大雨を観測し、土砂崩れや道路陥没などが相次ぎ、死者が出るほどの災害となってしまいました。

少々話しが脱線しましたが、梅雨の時期は昼夜の寒暖差が大きいことで、体がストレスを感じ、疲れやすくなると言われています。

また高温と高湿が共に顕著な時期であり、カビや食中毒の原因となる細菌・ウイルスの繁殖が進みやすいので体調管理には十分ご注意ください。

梅雨明けが遅れた年は『冷夏』となる場合も多く、冷害が発生しやすい傾向にあるそうですが果たして今年はどうなるのでしょうか？

現時点では、気温も低めと夏休みを迎える雰囲気ではないものの、梅雨明け後はいよいよ夏本番です！急激な気温の上昇に備え、涼しいうちから早めに熱中症対策や夏バテ対策の準備をされることを是非お勧めします。

以上