

たかたクリニック通信

2025年8月号

発行元

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西1-1

8月になりました。今年も暑い夏がやってきましたね！先日は兵庫県の丹波市柏原町で国内観測史上最高気温となる「41.2℃」が記録されました。信じられないような暑さが続いていますね。まだまだこの夏、暑さが続きますが、今月も無理せずに元気に楽しく過ごしていきましょう。

健康コラム ～熱中症対策～

日々の生活の中で暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけで和らげることができます。適度な空調で室内の温度を適切に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

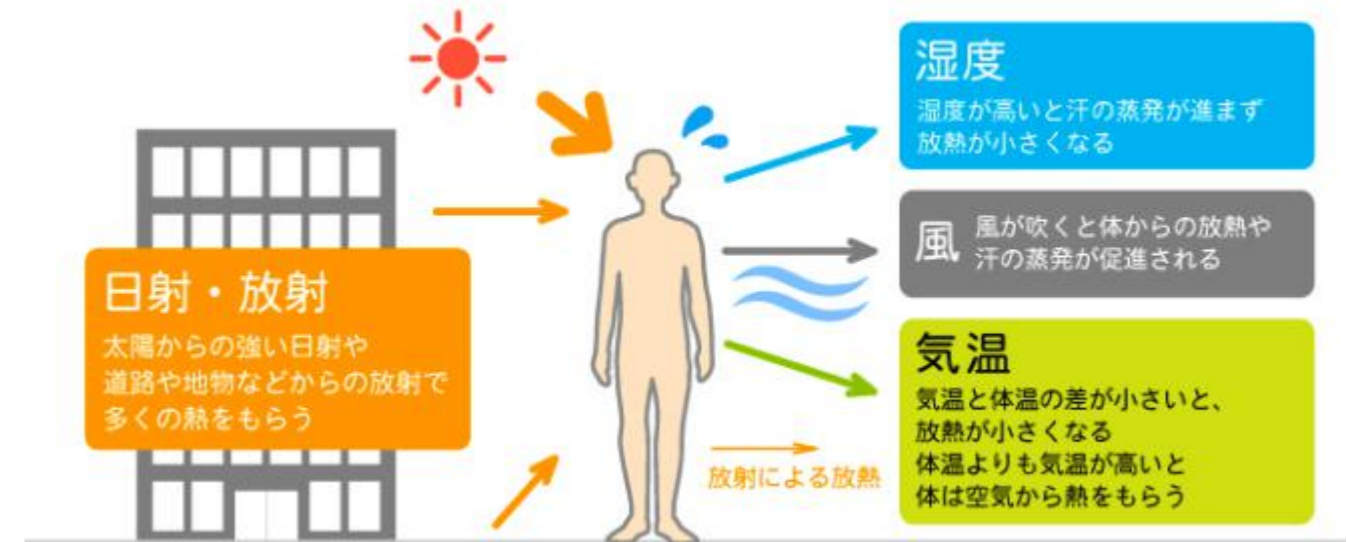


当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化を知る、室内の気温や湿度の状況を知ることも熱中症予防に効果があります。「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることは、熱中症予防の大切なポイントです。また熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分のいる環境を知ることと合わせて自分の身体を知り、体調に敏感になりましょう。

参考：<https://www.netsuzero.jp/learning/le02>

熱中症予防のために活用したい【暑さ指数 (WBGT)】とは

熱中症予防のために活用したいのが【暑さ指数 (WBGT)】です。暑さ指数とは体と外気との熱のやりとり (熱収支) に与える影響の大きい、「気温」「湿度」「日射・放射」「風」の要素をもとに算出された指標です。熱中症リスクを判断する数値として、運動時や作業時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。



暑さ指数は「日常生活に関する指針」では「注意」「警戒」「嚴重警戒」「危険」の4段階に分けられ、注意すべき目安が記されています。特に注意したいのが、暑さ指数が28℃を超えた時 (嚴重警戒) です。ただ28℃未満の場合でも、運動や激しい作業をする場合は、定期的に休憩を取り、積極的に水分や塩分を補給するなどの対策を取るようにならねばなりません。

日常生活に関する指針

WBGTによる温度基準域	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※(28～31℃)及び(25～28℃)については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)より

参考：<https://weathernews.jp/heatstroke/handbook/page3-1.html>

<https://www.netsuzero.jp/learning/le11>



季節の話 ～かき氷～

連日猛暑日が続いていますね。こんな日には「かき氷」で美味しく涼しむのが一番ですね。猛暑だからこそ一層美味しさを感じるかき氷の特集をしたいと思います。

かき氷の歴史

かき氷の発祥地は「日本」だと言われています。



日本には、古くから氷を保存しておくための「氷室（ひむろ/ひょうしつ）」がありました。奈良県天理市にある氷室は、国内最古とされ、今から約1300年前に作られたものだと考えられています。夏になるとそこで保管された氷を平城宮に献上したという記録もあるそうです。またかき氷の歴史は古く、平安時代にまで遡ります。

清少納言の『枕草子』にはあてなるもの（＝上品なもの、良いもの）の段に

【削り氷にあまづら入れて、新しき金鉢（かなまり）に入れたる】

役：細かく削った氷に甘いつゆをかけて、新しい金の器に盛り付けたものと記されていますが、この「削り氷」が今のかき氷のことです。



冷凍庫のなかった当時は氷は貴重品で貴族しか口にできないもの。しかもあまづら（甘葛）は砂糖のなかった平安時代、最高の甘味料でした。清少納言が食べたかき氷はとても高級で贅沢だったということになります。

今のようなかき氷の形になったのは明治20年。村上半三郎氏が発明したかき氷機によって薄く削った氷を食べられるようになりました。



かき氷の「かき」とは？



冷凍庫のなかった時代、夏の氷は貴重品でした。そこで氷の欠けた部分を使って削って作りました。つまり「欠けた氷」（かけごおり）から「かき氷」になった説や手で氷を搔いて食べたから「かき氷」という説もありますが、欠けた氷からかき氷になった説が有力なようです。

誰かに話したくなる「かき氷」のヒミツ

かき氷の別名は「夏氷（なつごおり）」

そこで「な（7）つ（2）ご（5）おり」の語呂合わせから、日本かき氷協会が7月25日を「かき氷の日」に制定しました。



実は7月25日になった理由がもう一つあります。それは1933（昭和8）年のこの日、フェーン現象によって、山形市で日本最高気温の40.8度が記録され

「かき氷を食べるのにぴったりの日」となり、この日にかき氷の日が制定されたそうです。

参考：<https://shikinobi.com/kakigoori>、<https://aminaflyers.amina-co.jp/list/detail/1263>



かき氷の聖地【奈良】

奈良は氷の神様を祀った「氷室神社」があることから、“かき氷の聖地”としても有名です。氷室神社はちょうど奈良国立博物館の目の前にある神社です。和銅（710）3年、平城京の都の左、春日山に祀られました。氷を保管する場所として、毎年4月から9月まで平城京に氷を献上されていました。



氷室神社では、夏季（6月15日から9月15日）限定で「純氷」のかき氷をお供えして、参拝することが出来ます。御下がりとしていただくことが出来るそうです。

また氷室神社のおみくじは特別で氷の上におみくじをおいてしばらくまつと文字が浮かび上がる「氷みくじ」があるそうです！！

奈良では、毎年【奈良かき氷ガイド】という奈良でかき氷を提供するお店を紹介する無料のガイドブックが配布されています。令和7年も47軒のお店からオリジナリティや創意工夫にあふれた楽しいかき氷が集められて紹介されています。こちら（<https://nara-kakigori.com/>）にアクセスしてぜひご覧になってみてくださいね！



かき氷クイズ

最後にかき氷にまつわるクイズをしたいと思います！楽しく考えてみてくださいね

Q1：かき氷のシロップには意外な事実があります。次のうちどれでしょうか？

- ① 本当は辛いけれど、錯覚で甘く感じている。
- ② 本当は味がついていないけれど、錯覚で甘く感じている。
- ③ 実は色が違うだけで、全部同じ味。



Q2：かき氷を別名で何というのでしょうか？

- ① 「夏氷（なつごおり）」
- ② 「細氷（ほそごおり）」
- ③ 「冷氷（ひえごおり）」



《こたえ》

Q1：③ かき氷のシロップは、色と香りが違うだけで実は味は同じなんです。

人間は舌だけではなく、見た目や香りでも味を楽しんでいるということですね

Q2：① かき氷の別名は「夏氷」です。その他にも「かちわり」「氷水」があります。

この夏美味しいかき氷を楽しんで涼しくお過ごしくださいね！！

参考：<https://hirameki-asobi.com/tabemonoquiz-natu-sanntaku/>

今回のクリニック通信もお楽しみに！

たかたクリニック HP：<https://takata-clinic.com/>

