

11月の主な行事

1日	: 紅茶の日、計量記念日	15日	: 七五三、かまぼこの日
3日	: 文化の日	17日	: 将棋の日
7日	: 立冬	19日	: 鉄道電化の日
9日	: 119番の日、換気の日	23日	: 勤労感謝の日
11日	: 電池の日、靴下の日	28日	: 税関記念日



今月のかわら版 : 1 「今夏の猛暑は、秋以降の暮らしにも影響？」

今夏は記録的な猛暑となりました。テレビや新聞などでは毎日のように、熱中症で救急搬送された人数を報道していたのはまだ記憶に新しいことと思います。今年の8月一ヶ月間で救急搬送された人は2万8269人と、前年同月比(6495人)の4倍超に上り、死者は64人と年同月比(8人)の8倍にもなったそうです。

猛暑の影響は、電力使用量にも出ています。冷房の使用が増えたことが主因で、7・8月の全国に供給された電力量は前年同月比約10%も増え、過去最高を記録したとの報告が国内電力会社10社からなる電気事業連合会から報告されています。電力量が増えると、地球温暖化の原因となるCO2の排出量も増えるため、さらに地球環境を悪化させるという悪循環に陥ることになります。

また、この猛暑が過ぎ去っても、猛暑が残した置き土産が、我々の秋以降の暮らしに大きく影響することになりそうです。例えば、海水温の上昇で台風が大型のまま日本に接近する可能性が高くなることです。気象庁は、8月の日本周辺の海面水温は平年より1.2度高く、特に日本海では2度高くなっていると発表しています。

例年であれば日本に近づくときは台風の勢力が衰えています。海面の温度が高いため、勢力を維持して移動することができ、直撃となったときの被害が懸念されます。

そして、差し当たって確実な影響が出てくるのが「花粉症」のようです。東京都は、2011年春の花粉の飛散数は、例年より相当数増えるとの予想を出しています。花粉の量は、日照量に大きく影響するとのことで、今年は過去最高の2004年に続く記録となっており、スギやヒノキの花芽が良く成長するとの予測を立てています。日照量が観測開始から最大であった2004年の翌年の2005年には、花粉の飛散量が例年の2.8倍になったこともあり、早めの警戒を呼びかけています。

東京都では、今後スギ・ヒノキの現地調査や冬から春にかけての気象予報なども加味して、来年1月に具体的増加数を予測するようですが、花粉症の方は、早めに防衛策をとっていた方が無難なようです。

今月のかわら版 : 2 「笑って健康に！」

「笑う門には福きたる」と言われるように、「笑う」という行為にはいいことがたくさんあります。

■ストレス軽減、免疫力向上！

ある医師が健康な20-60歳の男女10人で落語を聴く前後の血圧、ホルモンの変化を調べたところ、血圧は上の値で7人下の値でも6人が低下。さらにストレス状態を表すホルモン（ACTH）の値も9人が減少したといえます。笑いは緊張を和らげて、ストレスを軽減してくれます。

また、笑うとNK（ナチュラルキラー）細胞という細胞が活性化し、免疫力がアップするとも言われています。NK細胞は、がん細胞など体内の異常な細胞をやっつけてくれる細胞です。笑いには心理的効果だけでなく、短時間に免疫系を正常化させる生理学的効果もあるのです。

■笑うから楽しくなる！？

たとえ作り笑いでも、脳や身体は勘違いして元気になる。つまり「笑うから楽しくなる」のだそうです。「腹をかかえて笑う」という言葉があるように、横隔膜を使って思いきり笑うことで、心肺機能や腹筋が強化され、血行も促進されます。

笑っていると本人が楽しく健康になるだけでなく、周りの人も明るい気分になりますね。すぐ近くに笑う人がいれば、その笑いはどんどん伝わっていきやすいのです。

いつでも簡単にできる笑いの健康法、ぜひあなたから広めてください。

