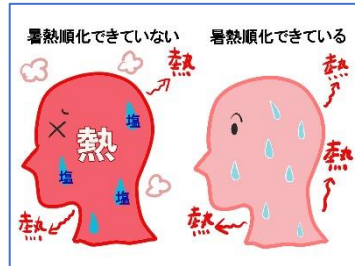




「暑熱順化」で熱中症に備えよう

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。ただ最近の気候は急に暑くなったり肌寒くなったりと、体が気温に慣れるのに少し時間がかかりそうです。人は体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、発汗による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。



ゴールデンウィークが始まっていますが、長期休業中は、体を動かし汗をかくことや、長めの入浴などで、体を暑さに慣れさせることを意識するといいかもかもしれません。連休明けには、運動会の練習も本格的に始まり、気温も急に上がることが予想されます。暑熱順化には個人差もあり、数日から2週間程度かかるそうです。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化に備えるには、ゴールデンウィークは絶好の機会になると思っています。

さらに、春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など心身の不調を感じる方が多いようです。これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。生活リズムを整えたり、良質な睡眠をとったり適度な運動をしたりして、春を快適に乗り切りたいですね。

みんな「佐藤さん」に

2531年、日本人は全員「佐藤さん」になります—。という驚くべき結果が公表されました。東北大学吉田教授によると、佐藤姓は2023年時点で日本人の人口の1.529%を占め、全国で一位です。そして、①夫婦同姓制度を維持 ②選択的夫婦別姓を導入—の2パターンで増加状況を試算したところ、①パターンでは、2446年に人口の半分以上が佐藤姓になり、2531年に全員が佐藤姓になるそうです。一方②パターンでは、2531年の時点で、佐藤姓は人口の7.96%にとどまり、全員が佐藤姓になるのは3310年だそうです。ただ、少子化が進む日本で、現在のペースで人口減が続くと、3310年の日本人の人口は22人となるそうです。これはあくまでも仮定のシナリオですが、このままだと豊かで多様性のある社会とは言い難いようです。

印鑑風日本多い苗字ランキング
1位～40位

佐藤	鈴木	高橋	田中	伊藤	渡辺	山本	中村	小林	加藤
吉田	山田	佐木	山口	松本	井上	木村	林	斎藤	清水
山崎	森	池田	橋本	阿部	石川	山下	中島	石井	小川
前田	周田	長谷川	藤田	後藤	近藤	村上	遠藤	青木	坂本