

こんにちは。海と天気のスーパバイザー高津 敏です。  
今年も皆様方のビジネスや健康などの関心事とお天気的话题を  
一所懸命お届けいたします。どうぞ愛読ください。



プロフィール ( S25 年生 )

青春の門の舞台・福岡県筑豊出身。  
巻網漁船・商船で海の世界を満喫。  
現在、東京ドームの近くの気象会  
社で頑張っています

### 【 半夏生に想う今夏の猛暑予想 】

今日は雑節の**半夏生**です。夏至から11日目に当たり、七夕までの5日間は、「**チュウ(夏至)は外せ、ハンゲ(半夏生)は待つな**」とことわざにあり、田植えを行うのに好ましい頃とされています。農家では、この日の天候で稲作の豊凶を占ったり、田の神を祭ったりするそうです。6月25日発表の3ヵ月予報によれば、全国的に気温は平年並みか平年より高めの暑い夏と厳しい残暑が予想されています。気になる梅雨明けは平年並みということで、関東では、7月20日頃の見込みです。降水量は東日本は少ないとなっています。

今夏は**真夏日(30)**や**猛暑日(35)**となり、空気も乾いた暑い天気が多くなりそうです。**熱中症**などの暑さ対策を、梅雨の涼しい中から十二分に準備や対策を考えおくことをお奨めいたします。今週の「**お天気ワン**」では、梅雨空は少なくなりそうです。熱中症は、気温が低くても湿度が高めで急に気温が上がる場合にも多く発生しています。**紫外線対策**も入念に。どうぞ、お大事にお過ごしください。

### 【 7月の主な暦 】

半夏生(1日) 小暑・七夕(7日) 大暑(22日)

### 【 木炭で水田浄化 】

木炭の素晴らしい特性の1つに水質浄化があります。田んぼが生き返ったといううれしい便りを見かけました。

#### 【 宮城県加美町の下野目集落の例 】

全ての水田で、**炭を使った水質浄化作戦**を今年から始めました。ふるさと保存会が、水にこだわった米作りを進め、環境保全につながる活動の1つです。毎月一回、水質や生き物を調査し、成果を確認しています。

#### 【 下野目ふるさと保存会の作戦 】

- 1) 長さ65㍍、幅45㍍のもみ袋に、木炭チップ(1袋3キ口)をいれ、水田の取水口と排水口に置く。
- 2) 材料は石巻森林組合から入手し、2000袋作った
- 3) 有機栽培などに取組む農家を中心に、この方法を試してきた

#### 【 結果 】

- 1) 農業用水や田んぼに、イトミミズやタニシ、虫などがすみ着くようになった。
- 2) 結果を見て、今年から集落全ての水田(約80ヘクタール)に広めた。
- 3) 皆が水質浄化の大切さを意識始めた。
- 4) 取り組みを通じて自然を呼び戻したいと意欲が高まっている。

( 農業新聞 6月23日より編集 )

### 【 元気のでる果実 梅 】

#### 【 特徴 】

- 1) 古くから日本の代表的な果実の1つ。
- 2) 梅干し、梅酢、梅酒、梅シロップなど加工の用途が多彩で1年中楽しめる。
- 3) 程よくさっぱりとして食欲増進

#### 【 栄養成分 】

ビタミンE・A・B1・B2、食物繊維、カリウム、マグネシウム

#### 【 効能 】

- 1) 酸っぱさはクエン酸とリンゴ酸。クエン酸は胃腸の働きを促し、食欲増進。
- 2) 脂質や糖質の代謝を活発にし、乳酸がたまらないようにし、筋肉疲労を回復。
- 3) 梅干や梅酒のカロテンやビタミンEなどの働きで、活性酸素を取り除き、生活習慣病改善に効果的。
- 4) 梅肉エキスのムネフラールという成分は血液の流れを良くする作用がある。

## ◆東京

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)
						
最高気温: 26度	最高気温: 26度	最高気温: 26度	最高気温: 26度	最高気温: 27度	最高気温: 28度	最高気温: 29度
最低気温: -	最低気温: 20度	最低気温: 19度	最低気温: 20度	最低気温: 21度	最低気温: 22度	最低気温: 22度
降水確率: 0%	降水確率: 10%	降水確率: 30%	降水確率: 50%	降水確率: 60%	降水確率: 40%	降水確率: 40%
						
明日は・・・「晴れ」におやつっ賭けない？	明日は・・・「晴れ」におやつっ賭けない？	明日は・・・「晴れ」におやつっ賭けない？	こんな日はアンニュイ気分なんだよね。	ジトシト蒸し虫。耳も足裏も痒いぞ。たるいんだよね～	明日は・・・「晴れ」におやつっ賭けない？	クンクン。飲み水が腐ってない？湯だってない？新しいのちょうだい。

## 【 元気堂コーナー 】 ( 熱中症に注意しましょう )

梅雨の盛りの北半球では、太陽高度が最も高くなり、ジリジリと照りつけ、太陽の高さにつれて体温もぐんぐん上がる季節です。そこで、注意して欲しいのは、「熱中症」です。

## 【 発生の条件 】

- 1) 気温25度以上で発生。30度以上で湿度の高い日に多くなる。
- 2) 25度以下でも、気温が急上昇した時に発生する。
- 3) 特に、暑く蒸したときが危ない。

## 【 スポーツ中はとくに要注意 】

スポーツ中に、突然倒れたり、最悪の場合命を失うことにもつながります。

昨年、有名な女子プロゴルファーが気分が悪くなり、試合中に棄権したことが話題になりました。

ロス五輪男子マラソンでは、期待されていた瀬古選手が失速し惨敗したことが知られています。訓練した一流選手でも、暑さ対策の体調管理の是非であっさり熱中症にかかることが証明されています。

## 【 対策 】

- 1) 夏季の持久走が要注意
- 2) 早朝や夕方の涼しい時間帯を選び、短パンにTシャツなどの放熱しやすい衣服にする
- 3) 十分な水分補給が重要。熱で上昇した体温を下げ、汗で失った水分を回復させて脱水症を防ぐ
- 4) 水分を回復、脱水を防ぐには、約15分間隔で1回300ミリリットル以上の水分補給が必要
- 6) 血液中の塩分濃度が薄くなるので、大量の発汗のあとは濃度調節のために、  
塩分(0.1～0.2%の食塩水)と糖質(4～8%)を含むスポーツドリンクがお奨め。
- 7) 大量の発汗とは、体重が2%減少した時とされる。

発行人 気象情報システム株式会社 代表取締役 **高津 敏** ( 気象コラムニスト )

住所 113-0033 東京都文京区本郷1-13-2 野口ビル3階

URL <http://www.wis-x.co.jp> ( バックナンバーもお楽しみいただけます )

携帯 ( 090-6132-8676 ) はいつでもオン です。

最新のニュースレターはこちらです URL <http://www.tenkidegenki.net/letter/menu.cgi>