

千刈狸の呟き

小さい頃、夏の風物詩といえば、風鈴・打ち水夕涼み・行水などだった。行水の後にささっと体を拭いてもらい、白いパフでパタパタと天花粉を叩いてもらうと、スーッとほのり甘い香りが漂い、しばしの間暑さを忘れ、心地良さに浸ったものだ。

天花粉はもともと、アセモ（汗疹）、ただれ等に使われていたが、このところ滅多に見かけなくなった。その天花粉ほどではないが、段々と見かけなくなってきているのが乳幼児のアセモである。

住宅環境が良くなり、猛暑続きのため昼夜を問わず冷房を使用する家庭や施設が増えてきたため汗のかきすぎや皮膚の衛生面等が原因となるアセモは発症しなくなってきている。ところが、必要以上に不安を煽る健康情報番組ではないが、痒くなくてよかったね、では済まない不安要素が隠されているのだという。

汗をかかないという事は手放して喜べない。問題は汗をかけないという事なのだ。人間の汗腺のうち、主に発汗に関わるエクリン汗腺の数は、200万個から500万個といわれている。育つ環境や気候に大きく影響され、ロシア人は180万個、日本人は230万個、フィリピン人では280万個というデータがある。汗の量は主に能動汗腺の数に依存しているが、不能汗腺がしだいに能動汗腺に変化していくのは、出生直前から始まり、2歳から3歳までに総数は決まってしまう。生涯その数は減る事はあっても増える事はないという。出生後から汗をかく環境下にないと能動汗腺の数は増えないとなると、湿度・温度・水分の量など管理して快適汗知らず状態にしておく事は身体に良いとは言えない事になる。

まず、猛暑に限らず暑い環境で発汗による体温調節がうまくできず、十分に水分塩分を補給していても熱中症になってしまう人が小児に限らず増加している現状がある。しかも、そんなに高温な状況でなくても容易に起きてしまう。また、汗をかけず体表面の温度が高くなりがちだと、深部温度を下げて対応しようとするため、しだいに低体

～羽化？～

月影の狸

温状態になっていく。発汗以外にも低体温状態を招く要因は沢山あるが、人体に及ぼす影響については、アレルギー性疾患、悪性疾患との関わりや免疫力の低下など次第に明らかになってきている。

その対策として、日本ではお風呂を活用する事だという。体温より高目のお風呂で発汗が促されている。日常では、少し汗ばむ位の運動を日常的にさせる事。ブランコ、ジャングルジム、滑り台など子供達は大好きで何度も汗だくで繰り返す。汗をかく、能動汗腺の数が増える、アセモの復活。

身体に良いとよく分かっていてもなかなかできないからこそ問題なのだ。悪いと分かっていてもやめられない社会状況だから困っているのだ…ここからメビウスの輪が始まる。

「ブランコ、ジャングルジム、滑り台等地面に設置してある小高い遊具で日頃遊ぶ事も必要です。」どこかで見たような文章を、ついこの前読んだ。「高所恐怖症」ならぬ「高所平気症」という捉え方があり、高層住宅やビルなどからの転落事故などが増えてきている背景をまとめたものだ。都会への一極集中に伴い、住居の高層化は避けられず、「高い」という感覚、また高いところは危ないという感覚が身につかず育ってしまうという。地面がよく見えない、人も小豆大にしか見えない居住空間からは、高さや危険さなどピンとこない。だから、程よい高さの遊具遊びをさせましょう、というものだ。

アセモが少なくなった子供達、低体温の子供達、高いところが平気な子供達、骨密度が低そうなスラーとした子供達、片時も離さないスマホで何でも解決する子供達、次々と類稀な集中力とセンスで歴代の記録を次々と塗り替えていく子供達。未来を思うと心配なようで、楽しみのようで、よく分からなくなる。これって人類の退化？進化？それとも羽化？と首をかしげた。