



# 虹の家だより

2025年

巻通 149



9月に入りましてもお厳しい残暑が続いておりますがお変わりありませんか。  
暑さが厳しく、室内での活動が中心となりました。  
今年は例年よりも暑い日が続き、更に秋にかけてまだまだ厳しい暑さが予想されるようです。  
以下は気象庁が発表した記事です。参考にしてください。



## 「気象庁 3 か月予報 “季節の進行遅く 9 月と 10 月は気温高い”」

Q 来月以降も厳しい暑さが予想されていますが、注意点はなんですか。

例年、暑さが落ち着くお盆すぎの時期から残暑によって起こる“残暑バテ”になる人が多くなります。  
しかし、ことは例年よりも暑い日々が続きました。“猛残暑バテ”といえるほど例年よりも疲れが体に蓄積されているおそれがあります。さらに、秋にかけてもまだまだ厳しい暑さが予想される中、暑さに弱いとされる高齢者をはじめ、対策を緩めないでほしいです。

Q 気をつけるべき症状はなんですか。

“残暑バテ”の症状は大きく3つです。

疲れが取れない、食欲の低下や胃腸の調子が悪くなる食欲の不振、寝つきの悪さや熟睡できないなど睡眠障害があります。

こうした症状が起きる理由は、暑さが長期間に渡り、体力が消耗していつまでも疲れが残ることや、冷たいものを取り過ぎることで胃腸の調子が悪くなること、エアコンの使用が長時間に及ぶと、自律神経の働きに支障をきたして睡眠障害などが引き起こされることがあげられます。

Q どんな対策が有効ですか。

なにより自律神経を整えることが大切です。

具体的な方法としては、朝日を浴びて生活リズムを整えること、体温よりも少し高い38度ぐらいのぬるめのお風呂にゆっくり入ることが有効です。

また例年であれば朝夕が涼しくなってくる時期に徐々にエアコンの使用を避けていくことも大切ですが、今年はまだまだ厳しい暑が続きます。エアコンを避けるよりも、むしろ適切に使って熱中症にならないことが大切です。

厳しい暑さが長い期間に渡り、体力的にも精神的にもダメージがきていると思います。9月になり秋が近づいてきても、屋外での活動の場合は、こまめに水分補給や休憩を取るなど、熱中症対策を続けてほしいと思います。



# 虹の家写真館

お茶会♪

