

「つもり」からの脱却法

▼「考える脳」にスイッチを入れよう

「考える脳」は
どう手に入れる？

今年の夏は日本列島が豪雨、台風、そして猛暑に襲われ、「暑さ」も命の危険にさらす自然災害の一つだと認識させられました。7月に西日本を中心に発生した豪雨災害等は、いまだに被害の全容が見えておらず、今後、これらの被災を見える化し、適切な中長期支援へと円滑に移行していくことが求められています。今、あらためて東日本大震災を振り返ると、佐々木は被災直後の陸前高田市について、同市内に次々と

入る全国からの支援チームの活動状況をそれぞれ町別の視点でまとめ、日々見える化し、共有し続けていました。

発災から45日目の2011（平成23）年4月26日、佐々木と岩室は、震災直後から毎週行われていた陸前高田市保健医療福祉包括ケア会議（現同市未来図会議）にて、初めてパワーポイントを使い、それまでの被災状況や保健医療福祉各分野の復旧、応援状況、今後の中長期的な見通し等について見える化したものをまとめて提示し、参加者とともに、復旧ではなく復興のための計画（未来図）を共有しました。一人一人



佐々木亮平
(ささき・りょうへい)



岩室紳也
(いわむろ・しんや)

岩手医科大学
衛生学公衆衛生学講座 助教
陸前高田市はまかだ運動推進
アドバイザー

● 連絡先：〒028-3694
岩手県紫波郡矢野町西徳田 2-1-1
TEL：019-651-5111（内線5775）

ヘルスプロモーション
推進センター
(オフィスいわむろ)
陸前高田市ノーマライゼーション大使

● 連絡先：<http://iwamuro.jp/>

などが「上」から示されると、ついついその内容に疑問を持たない、「考えない脳」になってしまいうようです。

人は経験にしか
学べない？

熱中症報道のマスコミには何人もの専門家と称される人たちが登場してきました

が、そのほとんどは救急医療の専門家たちです。すなわち、発症した患者への対処から発想された一次予防（水分塩分の補給と暑さを避ける等）や二次予防（熱中症の症状を示した早期発見と早期対応）の視点のもの（図）がほとんどでした。

岩室も報道で小学校1年生の児童が校外学習の後、熱中症で亡くなったという情報

が自分自身の目の前のことしか「見えていない」状況だからこそいろいろな人を巻き込み、いろいろな視点から地域全体の状況について確認し、考え続けていました。まさしく「考える脳」が全開の状況でした。ところが「見えていないつもり」の怖さをこの夏、経験させてもらいました。それが熱中症対策でした。

皆さんは熱中症予防のためにどのような普及啓発活動をされていますか。厚生労働省のホームページにチラシ（図）がアップされていますが、このチラシを見てどう思われたでしょうか。チラシやマニュアル

に接するまで、熱中症対策で不足している情報について考えていませんでした。常々「人は経験に学び、経験していないことは他人ごと」と言い続けていますが、自分自身も「小1熱中症死」という情報を経験するまで、「考える脳」のスイッチが入りませんでした。医師である自分もその子の状態から重症度を確認し、早期対応を指示して救命し得たかと言え、答えは「ノー」でしょう。だからこそ、このお子さんの死に学び、「なぜ？」を考え、考えられる予防策を提示するのがわれわれ公衆衛生の専門家の役割です。その意味ではこの原稿は大きな反省を込めたものになっています。

ジャーナリストの下村健一さんが著書の中で、「情報をしっかりと受け取るための4つのギモン」について紹介しています（一部を改変）。

- ①まだわからないよね？
- 結論を「即断するな」
- ②事実かな？意見・印象かな？
- 「ごっちゃにして「鵜呑みにするな」
- ③他の見え方もないかな？
- 一つの見方に「偏るな」
- ④隠れているものはないかな？
- スポットライトの「周囲を見よ」

図 厚生労働省の熱中症予防のポスター

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値*も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子的着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

*WBGT値：気温、湿度、放射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液*などを補給する

*水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省

厚生労働省 熱中症

検索

熱中症の一次予防を考える

熱中症対策の最大のポイントは脱水予防です。脱水の目安は尿量と尿の濃さで、救急医は当然そのことは承知し治療に生かしています。しかし、熱中症患者になった人たちは対象としているため、この情報を一次予防（日々の生活の過ごし方）向けに発信するという発想はなかなか持つてもらえません。人は寝ている間は水分を摂れないため、夜間睡眠中に汗をかき、尿が作られ続けた結果、朝起きたときには24時間の中で一番の脱水状態になっています。朝一番の尿の色が濃いことを経験した人は多いと思います。

高齢者はさまざまな理由（高血圧、糖尿病、動脈硬化等）で夜間の尿量が増え（夜間多尿）、明け方に脱水状態になりやすいのです。さらに高齢になると夜、トイレに行くのを回避するために水分補給をついつい控えてしまいます。夜間頻尿の原因として前立腺肥大症等があることは知られていますが、その一因である夜間多尿が熱中症の引き金になり得るのです。

起床時に軽い脱水状態になっているので、摂っていました。他の野球仲間も身体を大きくする必要があったため、同じように食べ、昼休みは申し合わせたように部屋に集まって昼食を摂り、部活動が終われば、マネージャーがおにぎりを作ってくれていたで、それを食べてから帰宅するというのが日課でした。

ところが今の佐々木は、睡眠不足の毎日、ひどいときは三食コンビニのおにぎりと野菜ジュースで、エアコンが効いた車で移動している、これで熱中症にならない方がおかしいのかもしれない。少なくともこの食生活を高校球児のときにしていれば間違いなく熱中症になっていたと確信できます。

ただ、ここで短絡的に「朝食を和食にするのは不可能」と思ったとしたら、それこそ「考える脳」にスイッチが入っていないと言わざるを得ません。家庭で朝でできる熱中症予防は何かをまず考えましょう。その次に学校では「朝食を食べた？」と聞くのではなく、「どのような朝食を食べたか？」「朝起きたときにおしっこは濃かったか？」「朝起きたときにおしっこは濃かったか？」「朝からどのような水分を摂ったか？」「昨夜は何時に眠り、疲れはとれているか？」といった、いろいろ

あれば、朝、脱水予防のためにしなければならぬことは何でしょうか。昔の体育会系の高校の部活では当たり前のように「水を飲むな」と言われていたにもかかわらず、高校生の部活動で熱中症による救急搬送や死亡事故が多発したり、社会的問題になったりしなかったのはなぜでしょうか。「それは地球温暖化のためで、以前はこんなに暑くはなかったから」と気象の専門家の情報をうのみにし、自らの立場で考えることを、できることを明らかにする努力を放棄していないでしょうか。

高校野球では水を飲まなくても熱中症になっていなかった？

岩室の疑問は約25年前に現役の高校野球球児だった佐々木に向けられました。「なぜ、昔の高校野球球児は熱中症でバタバタと倒れなかったの？」と聞かれ、佐々木の「考える脳」のスイッチが入りました。当時は根性野球。水を飲むということは許されず、水を飲む＝弱くなるというのが常識の世の中でした。ところが気が付けば20年ほど前から高校野球の世界でも練習中や試合中に水分だけではなく、塩分やミネラルの補給まで周知が徹底されるようになって

な視点から一人一人ができる熱中症予防を考えたものです。

一人ではなく、大勢と考える環境を

今回の西日本豪雨災害等で、当初から公衆衛生的な視点を持って、長期的に見通しを立てていくことはとても困難なことです。東日本大震災でのわれわれの学びは、とにかく意識して人と人をつなぐこと。そうすることで、そこに癒しだけではなく、さまざまなアイデアが生まれます。

今回、熱中症対策を考える上でも、佐々木と岩室が周囲の人や情報という異なる角度からつながったことで「考える脳」にスイッチが入りました。一方で正直に告白すると、佐々木は当初「カップラーメン」と記載していた箇所を途中で削除し、岩室に「カップラーメンは結果として塩分補給になっていたので」と指摘され、この記述を復活させました。すなわち、われわれはついつい「正解」や「きれいごと」を無意識の内に並べるようになり、事業の枠、マニュアル、専門家等の情報が存在すると、「考える脳」のスイッチが切られ、考えることを放棄してしまうようです。

ています。

佐々木は高校球児のころ、水まきをするフリをして隠れて水を飲んでいました。また、この夏、中学生の親として子どもたちの部活動で、年配の指導者と話す中で「昔は飲まなくても大丈夫のような日頃からの身体づくり、ホメオスタシス（生体恒常性）が保たれる環境があったのでは？」という重要な指摘をいただきました。

また、高校時代には朝食が最も大事だと教えられ、朝は和食中心で納豆、焼き魚、おひたし、味噌汁2杯にプロテインを溶かした牛乳、さらには玄米茶——と気が付けば朝の脱水状態をきちんと解消する食事をしていました。登校してからは、おにぎりを6つ（具材は塩分やミネラル補給になる梅干し、おかか、昆布など）とお弁当（卵焼きや唐揚げなどのたんぱく質類のほか、ミネラルや食物繊維の豊富な茄子炒めやコンニャク入りの野菜炒めなど）を持って行き、さらには校門前の売店でカップラーメン等を買ひ、業間休み（1時限ごとにある間の休み）や昼休みに食べていました。一見、ただの腹つぺらしの暴飲暴食に見えるかもしれませんが、結果として塩分、ミネラル、水分（炭酸飲料は禁止）を十二分に

被災エリアが限定的であったりした場合は、被災した地域と非被災地域が明確に分かれてしまうため、必然的に被災地域における活動者も被災者や避難所だけを考える脳、非被災地域は一緒に考えない脳に陥りやすくなります。しかし、陸前高田市ではいろいろな人がつながった結果、「見える被災」「見えない被災」という言葉が、考え方が生まれました。

今年8月7日、陸前高田市では被災後、8回目の夏にして初めて、かさ上げした中心市街地において900年以上前から続く伝統のうぐく七夕、けんか七夕が開催されました。鎮魂と復興に向けた夏祭りを仕掛け続け、考え続けているということは、人と人がつながり続けることを放棄していかない表れであり、一人一人ができることを確認している場になっているように感じました。これからも災害の有無にかかわらず、それぞれの立場で、考え続ける脳をもって、つながり続けていきませんか。

文献

- 1) <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170795.html>
- 2) 下村健一.10代からの情報キャッチボール入門,岩波書店,2015.