

愛風だより

〒339-0076
岩槻区平林寺905-1
電話048-756-8640
Fax048-756-8644
NPO法人 愛風

2024年8月号
7月30日発行

尋常でない暑さ



梅雨が明けて夏本番を迎えています。それにしても、暑いですね…。気温が体温を超えた日が何回訪れたことでしょう。突風が建物を壊した地域もあるし、豪雨にて堤防が切れ、河川が溢れた地域も…。自然災害のニュースを聞かない日がありません…。

異常気象という言い方もありました。でも、地球規模で平均気温があがってしまった現在、この気候が今後も続く…もしくはもっと熱くなる…と思われる。これが通常になったということですよ…。

高温多湿の日本の夏には、納涼のための知恵がいくつもありません。でも、今やその先人の知恵が生かせないほどの気候です。例えば、打ち水。体温を超えるほどの気温の場合には、かえって蒸し暑くなり、涼しくなりません。サウナを作っているようなものですよ…。うちわや扇子も、手軽な送風具ではありませんが、気温が体温以上であれば、送られてくるのは温風なので、むしろ身体はより熱くなってしまいます。熱は、高いところから低いところへ移り、均一になろうとする性質のあるものです…。

汗をかくという生理現象も、体温を下げる効果をもたらすものですが、湿度が高すぎて、汗

は、滝のようにしたり落ちるばかり…という状況になっています。蒸発できなければ、身体を冷やすことができません。

熱中症での救急搬送が増えています。あちこちで予防のために、水分補給をすることや、適切にエアコンを使うことなど、政府は呼びかけています。皆様も耳にされるでしょう。これだけ、あちらこちらで注意喚起されているのに、なぜ、熱中症者は減らないのでしょうか。

私は、一人一人の過信にあるように思えてなりません。「自分のことは自分が一番よくわかっている」というセリフ。これは真実でしょうか？

現在は、人類史上はじめて迎えている超高齢社会です。これだけ多くの高齢者が、同時期に同じ地域に生活してきたことは、過去に無い。

また同様に、地球上の気候が、たかだが五十年の間に、ここまで急速に変化してきたことも無いのです。自分が過去に経験してきたこと、それだけで対応できるものなのでしょうか。

少しずつではありますが、人が高齢になる時に起こる生理的変化についての科学的研究も積み重ねてきています。身体に留め置かれている水分の含有率が、高齢になると減るといことが明らかになっています。そもそも、若い時より身体の水分量が少ないということですよ。「枯れた」という言葉を高齢者にあてることがあります

が、言い得ています。当然のことですが、若い時代からいきなり高齢期になれば、その変化を自覚することは可能でしょうが、毎日少しずつ年

を重ね、少しずつ変化していく渦中の本人には、全身の水分量低下を実感することはできません。

そもそも、蓄えて持っている水分量が少ないところに加えて、喉の渇きを感じる感覚も、鈍くなってきています。視力や聴力、筋力などが、加齢と共に低下してくることは多くの人がご存じです。でも、疲れたと感じること、喉が渇いたと感じること、熱っぽいと感じることなどなど、「感じる」とその機能も低下しているという事実はどうでしょうか。

このくらいの作業量は、なんなくできていた。今だつて疲れなんて感じてない。だから大丈夫だ…。そう思って、この過去にない過酷な夏に、今まで同様の作業をしては、熱中症は避けられません。汗をかいても体温が下げられないほどの気候なんです。ちょっと疲れたな、そろそろやめるか…と思えた時には、すでに限界点を超えていて、自宅や車にたどりつく前に、倒れて…という人が少なくなくいらつしやる…。

自分の感覚に頼るのをやめていただきたい。感覚も高齢になると鈍くなるのです。そこを補うのは知恵しかありません。暑いと感じられなくても、寒暖計を見る。室温が30度を超えていれば、エアコンを入れないと…。命を守れません。喉が渇いていなくても、一時間おきに、水を一口、飲んでください。習慣を作るしかありません。喉が渇いたと感じてから飲むのでは、間に合わないのです。酷暑、克服祈願。(編集部)

新札ながめました

事務所に、新千円札と五千円札がとどぎました。眺めまわして、造幣技術の粋を堪能しました。三方向に向きを変えるホログラム。手で触ってわかる視覚障害者識別用の射線に触ってみて、虫眼鏡でマイクログ文字を探してみました。

海外旅行をするといつも思うのですが、外国のお札は、紙が安っぽく、おもちゃのようです。対し、日本円は、和紙であることがそもそも重厚感をかもしだしていると思います。

銀行で両替した：わけではなく、お釣りでもらったお札に混ざっていたとのことでした。今は、新札がめずらしいので、皆でワイワイ騒ぎながら、ながめまわしましたが、今後は、旧札の方がめずらしくなっていくでしょうから、新札が手に入ったら、とっておこうかなとおっしゃる方も。

キャッシュレスのお店が増えています。電車ですら、現金でなく、PASMOなどを利用します。今回のお札刷新が、最後になる可能性もあります。現金がほぼ使われなくなる社会がすぐそこに迫っていますので・・・。

洪沢さんの新札にも、お目にかかりたいものです。まだ、あちこちで新札への対応が後手に回っていて、「使えません」と張り紙してあるのを見ます。自動販売機や、自動発券機など。偽造予防とわかってはいても、新札になったことで、

新たにかかる経費を思うと、大変なことだなと思いました。

(編集部)



る地域で有った上に、被災したので、働ける人が岩槻より一層深刻に不足していると思われれます。ヘルパーを派遣してほしいと、国や

石川県から要請が来ていました。

愛風も、新規で依頼がある利用者さんをお断りせざるをえないほど、ヘルパーの数は不足なのですが、それでも安定した生活を支えることがなんとかできております。震災で、建物の破損個所の復旧もまだで、流通も回復しておらず、コンビニも夕方には閉まってしまいう状態。水は復旧したようですが、介護が必要な人に人手を割くことができているようです。

春に、愛風のサ責を一人派遣しました。お盆は、愛風の支援をお休みにしてくださいとおっしゃる利用者さんが結構いらっしやいますので(ご家族が帰省してみえて、一緒に過ごすのでとのこと)、その間の一週間弱、同じサ責を派遣することに致しました。

一人派遣するために、大幅にシフトの調整をすることになります。もし、お盆の間、通常の支援をお休みにする協力をいただけるならば、お知らせください。皆様の善意で、石川の要介護者の皆様が、少しでも安心できますように・・・。(理事長 久毛しずか)

石川復興支援

ヘルパー派遣

岩槻は、今のところ自然災害が少ないです。地震でもさほど大きな倒壊や地割れは起きませんでしたし、河川の決壊や洪水も、愛風事務所近辺ではおこっていません。(南の方では、少し前に洪水がありました。)暴風が吹いたことはありますが、竜巻にまで発達しないで済みます。ということ、なんとか日常を続けることができます。

石川の震災後の復興は、遅々としてなかなか進まないようです。元々、過疎が進んでい

じゃんけんぼんっ

玉ねぎやじゃがいも、ご寄付いただきまし
た。ありがとうございます。気候がこんな
で、野菜はどれも高値です。こうしてご寄付
いただけると、本当に助かります。

事務所の前の畑でも、キュウリやら茄子、ト
マトが実りました。おかずの一つに。それにし
ても、植えた野菜は、世話をしないとすぐに
倒れたり枯れたりしてしまいますが、雑草は
どうしてこんなに繁茂するのでしょうか？ パワ
ーにあやかりたいものです。



八月は、十日と二十四日
開催予定



ご予約は 090-4377-7607
クモウ。

住み慣れた地域での

生活支援に取り組んでいる

NPO法人愛風

を 応援します！

		マッサージ・はり 阿部マッサージ治療院 要予約：090-3132-5731 見沼区大和田町2-903
和菓子店 若竹 048-754-2650	照医堂はり治療院 休院日 毎週日曜	予約制 ☎757-1200 渡辺幸夫
お正月用 おもち お祝いの引き出物等承ります！	岩槻6209-2/カラオケ：昼13~16時 千円（火・木・金は歌い放題）	むげん ☎749-4621 定休日：日曜と月曜
店舗営業時間11~翌朝5時/日曜祝日11~翌朝3時	プラスチック金型設計製作 城町2-6-41	中村金型製作所 ☎756-9188
永楽食堂 ☎756-2498 出前配達時間 11~15時/17~21時	院長 アスレチックトレーナー 竹内貢 本宿444-19	中村金型製作所 ☎756-9188
竹内接骨院 ☎758-1345	毎週 月・火定休日。	はり・きゅう・りはびり 出張・無料送迎あり。
おしゃれ床屋 はやし ☎794-5675	お好み焼き 一文 ☎756-5543	治療院 すきっぷ ☎048-711-9273
岩槻5477-2 定休日 月曜	扶桑工業株式会社 西原台2-1-143	どんなに小さな工事でも大丈夫。
訪問理容・美容も致します。火曜休み	お問い合わせ ☎048-757-6413	一般建築塗装 代表 松本睦男 090-3427-8452
理容室 レオン ☎757-7750	火曜と第1・3日曜休み 西町4-1-25	ビューティーサロン レオ ☎758-0415
皆様の毎日の一助を エアコン部品製造加工	太田2-2-20	ほんまる歯科医院 0120-6480-78
藤原精密 ☎757-2799	9:30~21:00 定休日：日曜	とわそりーぬ ☎756-4732
水曜定休	ベル・ジュバンスやっています（火曜・第3日曜定休）	タマ美容室 048-754-8834
喫茶みのり ☎757-7318	-無い本は、ご注文をお受けいたします-	岩槻書店 ☎757-4725
-初心者、小・中学生指導します-	新車・中古車○車検-代車無料もあり。	野澤自動車（浮谷） ☎798-1003
囲碁サロン琥珀 ☎090-3210-4392	木曜定休：やきとり早めのご注文を..。	肉のやまざき（本丸） ☎758-1424
-電気のことなら何でも-お見積り無料です。	毎週火・第2・第4月・第3日曜定休	ゆうき美容室 ☎757-8238
ナカヨシ電器サービス（西町） ☎757-6561	あなたもきっと気づく。自分で治す力。	
埼玉むつう整体院（予約制）090-5335-8170	缺・包丁、砥ぎます。高品質・低価格めざします。	
大平畳店（本丸） ☎757-1496		

終戦の日に思う 平和

平和の祭典であるオリンピックが行われていますが、八月十五日は、日本では終戦の日です。太平洋戦争をしていた当時、玉音放送が流された日です。今でも、政府主催の全国戦没者慰霊祭が行われます。

今、この瞬間にも、ウクライナやパレスチナでは、砲弾におびえ、血を流す人が居ます。ウクライナに在住の日本人が寄稿している文を目にしました。そこには、こんなことが書かれています。ご紹介します。

『なぜ今回の戦争が苦しいのか。それは、始まった戦争を表向き終わらせるのは、将来ウクライナという国に生まれるはずの人々の、自由や権利を売り渡すことにほかならないからです。今生きている私たちが、自分の幸せのために未来の誰かを犠牲にするなんて恥ずかしいことじゃないですか？ だから、苦しくても、敵が戦争の無意味さを理解して全面撤退するまで戦い続けなければならぬのだと、ここに住まう私は見ているのです。』

日本も、先の大戦では、貴重な命を沢山失いました。甲種合格して徴兵された優秀な若い兵士を特攻隊という戻ることのない戦術の犠牲にしました。彼らが生きていたら、それは優秀な人達だったのですから、今とは違う歴史を刻んだかもしれません。

人の手で人の命を、それも大量に奪う戦争は、未来をも奪う行為。あらためて、そう思いました。ウクライナ、ロシアが侵攻してきてもう三年になったとのこと。爆撃のニュース映像をみてショックだったことを思い出しました。もう三年もたったのですね。でも、まだ終わらない。どうすれば、どうしたら？

ロシア軍のこんな事情も記されています。両軍の戦没者の遺体が残っている。わけですが、ロシア軍の兵士、足を鎖でつながれ電柱につながれていた。とか、戦闘機を撃墜したら、パイロットは鎖で戦闘機につながれていたとか。

戦争初期からロシア軍のモチベーションの低さは目立っていたそうで、負傷して投降し、裁判で証言されることを避ける目的の所業のようです。冬、こうしてつながれた負傷兵は、戦闘ではなく、訪れた寒波で絶命していた。と。そんなこと、ニュースでは流れてきません。戦争って、何？

ウクライナも、六十歳以下の男子は戦争体制が終わるまで出国できないことになっているそうで、国境を越えて亡命を志す人が絶えないそうです。ルーマニアとの国境は高い山なのだそうなのですが、こちらで凍死する事例が後をたたないのだとか。他の国へ抜ける国境は警備が厳しく、この山を目指す人が増えていて。夏でも低温になるこの険しい山を越えられず絶命する。

この文は、インターネットに寄せられたものです。『小さな経験でも、たくさん集まればデータベースになります。もしかしたらこんな日記も、後世役立つことがあるかもしれません。今、ロシアに占領されている地域では、ウクライナ語の書物や史料が燃やされたり捨てられたりしていますが、ネットを使った記録はサービスが終わらない限り残ります。こうやって日記を書いているのは多分、そのためです。』

：時の為政者が、自分に都合がいいように、史書を編纂することは、過去にも行われてきていました。それをこれからも許すのですか？

私たちには、発言の機会が与えられています。芥川龍之介が、藪の中という作品で、訴えているように、関わる人それぞれに、真実があるはずで、今おこっている出来事を、ありのままに把握し、判断することは、とても難しい。でも、一人の人が体験しているそのことを、こうして訴え続けること、その種をまくこと、これだけでも大切なことだと、思いながら、涙しながら、読みました。

ロシアの何人の人が、戦争を押し進めているのかわかりません。終わらせたいと奮闘している人が何人いるのかもわかりません。私は、終わってほしいです。国家間の意見の違いは、戦いでなく話し合いで調整するべきです。私も、種をまきます。戦争反対！

(しずか)

イベントのご案内

十月二十日 **やまぶきまつり**

愛風も出店する予定です。
ふるつてご参加ください。今、愛風の会員様で、
希望される方には、ピストン輸送で会場まで車
を出せないか、検討中です。

十一月十日 午後

防災イベント予定!

消防署から職員を呼びます。消火について、
AEDについて、話をしてもらい、体験も計画
中。他にも、非常食を皆さんで見直し、賞味期
限切れになりそうなものを試食したり、水が出
ない時に、トイレをどうしたらいいかなど、皆で

知恵を出し合って、いざという時への備えをした
いと思つています。近くなりましたら、詳細をお
知らせします。申し込み用紙を配布しますので、
参加を希望する方は、予定を入れておいて
ください。
(理事会)

健康で長生きするために

part73

医学博士の福田千晶さんが、夏バテ予防について本を出しています。少しご紹介です。福田先生は、夏バテは熱中症予備軍だとおっしゃっています。長生きのためには、この過酷になった夏も乗り切らねばなりません。皆様の長い人生経験をもってしても、難関であることです。ご参考にどうぞ。

夏にとられやすい行動について、夏バテ対策としては誤っていることとして福田先生が注意喚起していること。①食欲がないから..と麺類で済ます。炭水化物過多で食物繊維、たんぱく質不足になるため。②冷たい水をがぶがぶ飲む。胃腸が冷えて消化機能が落ちるため。とのこと。②は、私も実感です。若い時には気になりませんでした。五十路になりまして、アイスクリームやスイカなど食べすぎるとお腹がくだるようになりました。

また、福田先生は、筋肉は体内の水分を補完しておく「貯水槽」の役割もしているとおっしゃっています。筋肉量の少ない高齢者ほど熱中症にかかりやすいと。筋肉を増やすには、適度な運動が必要であることは周知の事実ですが、食事から必要な栄養素をとることも大切と。大豆製品や、鶏の胸肉や魚など、筋肉の原料になるアミノ酸を豊富に含む食材を意識的に摂るべしと。

また、だるさや疲れが取れない人には、疲労を回復させるビタミンB1が不足しているとのこと。ビタミンB1は豚肉に多く含まれ、ニンニクや玉ねぎと一緒にとると、アリチアミンという物質に変化して、体内のビタミンB1の吸収率を高めてくれるそうです。うなぎやゴマにも多く含まれているそうです。

汗を多くかくと水溶性のミネラルと一緒に流れ出てしまうため、夏こそしっかり補給しないとにならないとのこと。ほうれん草や雑穀、イワシなどを意識的にとるようにしたほうがいいそうです。

牛は、暑さに弱いそうです。胃が複数ありまして、人には消化できないセルロースまで分解して栄養とすることができる胃なので、常に活発に消化中。熱を沢山排出するため、外気温が高すぎると体温があがりすぎてしまうためとか。よって夏場は、高原など涼しいところに、放牧されるのだとか。人も同じでしょう。暑すぎると、胃腸の動きは弱くなる。ですから、そうめんなどで簡単にすませよう..と思う人が増える..。でも、福田先生から警告です。胃腸が弱くなると、必要な栄養素が吸収できなくなってしまう。過酷な夏を乗り切るためにも、食物繊維や乳酸菌をとって、胃腸の健康を維持し、夏バテを予防してください。乳酸発酵されているキムチやわかめやオクラ、夏にぜひ食べていただきたい食品です。

若い時より身体の順応力が下がって来た実感する毎日です。昨年より今年、万民が年をとっているわけですから、食事に気を付けて損はないことでしょう。夏バテ予防が熱中症対策になる。タンパク質とビタミンB1をとり、食物繊維や乳酸菌、ミネラルも食す。そうすることで、発汗を促したり、急上昇した体温を下げたり、血管を拡張させて血流量を増やしたり、悪化した体調を正常に戻すという機能が働くようになり、体温を40℃以上にさせない健康な身体を維持できるというものです。

熱中症予防、がんばりましょう!!

(しずか)

ガラス張り

仕事柄、区役所によく行きます。六階の駐車場に車を停めて、エスカレーターで三階まで下りるのですが、その間、ガラス張りなので、駅を見ながらの移動となります。そしてつくづく思っています。

ガラス張りって、新築当初はきれいでよかったけど、こうしてみると、掃除を行き届かせて、きれいを維持するのも大変。光によってくる虫たちの死骸がおちていたり、光化学スモックで汚れた雨が滴った、跡がガラスに残っていたり…。

かつ、これだけ温暖化が進んで、酷暑を記録するようになると、ガラス張りって、温室を作っているようなものではないでしょうか？ 区役所内や、フロアは空調しているようだけれども、エスカレータのこの暑さは、ちょっと危険。体調悪い人は、気分悪くなりそうなほど、暑い…。

もう十年以上も前ですが、私は沖縄のリハビリテーション学園に勤務していました。その講堂は、四方ガラス張りでした。沖縄は、台風を通り道。さいたまに台風が来る頃には、勢力も強くなりますが、スピードがあがるため、すぐに通過しますよね？ けど、沖縄は違います。発生したばかりの台風なので、向きも不安定。同じ台風が一度通りすぎたのに戻ってくることもある。だから、地元の人たちは、家を建てるの

に、屋根を低くするし、台風が来ると言えば、窓という窓に、新聞で目張りをし、雨が吹き込まないように備えます。

そんな地域柄ですから、四方ガラス張りの建築様式には、反対の声があがりました。もたないところ、依頼を受けていた建築士は強気で、防災ガラスだから大丈夫と押し切りました。

結果どうであったかと申しますと…。割れました。ものの見事に。沖縄の台風は、風向きがくるくる変わるのです。一方に風圧がかかるだけならば、このガラスは耐えられたはず。でも、ある方向にぐいぐいと引っ張られた後、全く逆の方向に風圧がかかるのです。ガラスは、さほど柔軟ではありません

から、割れるしかありませんでした。一枚割れたら、あとは早かったです。風圧が内側からもかかりましたから、次々と割れて、ほぼ全滅だったと聞きました。特殊なガラスです

し、修復に膨大な費用を要したことは、想像に難くありません。先人の智慧は、無視するべきではな



かったでしょう。ガラスの魅力は、私も感じていますが、これだけ暑い日が続く今の気候を思うと、土壁や洞窟の、遮光された空間の安定した気温が貴重だと思えます。岩槻区役所のあるビルは、むしろ何年かは建て替える予定はないでしょう。あのエスカレーターは、大変危険な空間です。暑いです。皆様、訪問される時は、お気をつけて。可能ならばエレベーターをお使いください。サウナが好きな方が、あえて暑さを堪能するならば、留め立てしません。充分にお気をつけて、ご利用ください。

(編集部)

訪問看護

在宅で生活し続ける

際に、お勧めしたい介護保険適用の支援に訪問看護があります。高齢になると、足腰の痛みが出たり、

血圧が高かったり、目が見えにくくなったりと、あち

こちの診療科にかかっている人が増えます。でも、実は、この通院が大変。

それにこの気候です。水分をとって少し休んでいれば回復してくるものなのか、今、急いで病院に駆け付けた方がいい状態なのか、判断に迷ってしまうこともあるでしょう。医療の専門家が専属で担当してくれる制度、それが訪問看護です。

在宅で生活なさっている方は、痛いところや病、障害を抱えていても、状態は安定して入院などには必要ないはずですが、定期的な診察や服薬の継続は必要でしょう。またこれだけの暑さです。体調が変化することもあるでしょう。そういった変化、服薬加療がうまくできているかどうか、そういった点を専門職として見てくれる支援が訪問看護です。

健康で心身状態が安定している時は、月に何回程度、訪問してもらって、普段の状態を把握してもらえば充分です。その上で、もし、熱が出



てしまったとか、痙攣がおこったとかいう、異変が起きた時に、連絡すると(夜間でも日曜日でも対応しているところと、そうでないところがある)、来てくれて救急車が必要なのか、自宅で様子をみていて大丈夫なのかの判断をしてもらえます。それは、大変心強いことです。

今は、病状が悪化すると病院に搬送されて、最後を病院で迎える人が多いですが、持病や障害を抱え、最後を自宅で迎えるという方も一人二人と増えてきています。そういう場合にも、訪問看護は必要です。人は寝たままですと、床ずれができたり、便が出なくなつて敵便が必要になったりと、終末期には看護師さんの看護が重要なのです。

看護師さんは、訪問するとまずその日のバイタルチェックをしてくれます。体温を測ったり、血圧をはかったり、血中酸素濃度をはかたり、そして、前回訪問してから本日までの体調や変化を聴取します。配薬していたお薬の残りなどをチェックし、投薬がうまく継続しているか、副作用などが出ていないか、お薬が効きすぎているようならば、その旨医師に伝えお薬の変更や減量を打診したりもしてくれます。

もし、普段と異なる状態が把握され、医師の診断を仰がなければならぬとなると、訪問看護の指示書を書いた医師に連絡をとってくれます。そして、その医師の指示に従い、例えば点滴をするとか、在宅酸素を導入し量を調節するな

ど、新たな医療を施行してくれたりもします。具合が悪い時には、病院に通うことがそもそも大変です。家に居ながら、専門の医療が受けられる。それも、普段の体調や生活もよく知っていてくれる看護師さんがみてくれるわけですから、こんなに安心なことはありません。

それと、訪問看護を入れておくことでの最大のメリットは、ご自宅で最期を迎えた時のことです。これは、以前にも紹介しました。介護保険やら障害福祉サービスなどはすべて生きている人に適応できる制度です。お亡くなりになると、その瞬間から制度は使えなくなりまして。ところで、訪問看護はその性質上、ご自宅で看取るまで担当することが多いので、お亡くなりになった後のお世話も、保険外自費にはなりません。が、担当してくれるところがほとんどなのです。ご家族など素人が担当するのは大変です。病院で亡くなると、職員が対応してくれるので、ご家族が担当ことはありませんが、自宅ではそうはいかないのです。

訪問看護ステーションには、リハビリの専門職が配置されているところもあります。病院に通わなくても、PTやOT、STが来て、自宅で機能訓練をしてくれたりします。こういう支援もありますので、興味のある方は、担当ケアマネに相談してみてください。

(NPOケアサービス愛風)

自分の買い物で
誰かを幸せにするしくみ
毎月11日は
「いい日いい街イオンデー」
イオン浦和美園店
さいたま市緑区大門3710
048-812-6464

11日にイオン浦和美園店で買
物をした時のレシートを、愛風の
ボックスに投入をお願いします！
皆様のお気持ちが、イオンか
ら、愛風に還元されます。普段の
運営に必要な備品等を入手する一
助になっています。

フランス五輪

セーナ川

東京五輪の開催時期が一年延期されたため、
前回の五輪から3年で次の大会となりました。
私の気持ちがついていかず、まだオリンピックと
いう実感がわきません。皆様はいかがです
か？

それでも、選手の皆さんは、世界中のライバル
と戦うべく、鍛錬を重ねてきたことでしょう。
努力してきたことを出し切り、結果がどうであ
れ、汗と涙の姿をみると、感動します。

平和の祭典であるはずですが、ウクライナ
の選手が、個人参加になったとはいえ、他の世

界大会と同様に、ロシアの選手との対戦後の握
手を拒否する場面があるやもしれません。スポ
ーツで正々堂々と戦ってほしいですが、戦闘が
現在も続くウクライナの選手は、自国で満足の
いく練習すらできていないそうで、侵略相手に、
大きな不満を感じているものと思われま

す。フランスは、開会式にセーナ川にて船で選手を
運ぶというスタイルをとりました。世界中にそ
の映像が流されたわけですが、川が汚いと、残
念な感想も。

都市部の河川は、汚染しやすいです。江戸川
や多摩川、利根川や荒川も、50年前は本当に
汚かった。洗剤に使われていた界面活性剤の影
響で、大量の泡が川面を覆っていたり、コップに
水をすくうと、ヘドロ臭がして、コーラのような
色がついていました。でも、日本は、下水

道や污水处理施設の稼働を取り入れ、
現在もきれいな川は少ないままでも、だ
いぶ改善してきたように見受けられます。ゴ
マファザランが迷い込んだり、鮭が遡上
したりと、回復途上と考えていいかと思
います。それに今は、コップに水をすく
うと、少なくとも肉眼では透明に見える
くらいにはなっています。臭いもだいぶ
軽減したように思います。

フランスセーナ川も、類にもれず。五輪
誘致が決まった時から、水質浄化のた
め、国をあげて取り組んできたそうで
すが、トライアスロンの水泳の練習をとり

やめるくらい、水質が悪いようです。

この暑さです。水温も例年より高いことが予
測できます。温度が高いと、腐敗も進みます。
微生物も増えやすいでしょう。川底に蓄積して
いるであろうヘドロから、泡が出てそうないメー
ジです。

この祭典で力を出し切ることを目指して努力
を積んできた選手のことを思うと、トライアス
ロンが開催されることを願っています。でも、大
阪の道頓堀の数倍の大腸菌が検出されるセーナ
川で、泳げるとは、言えない気持ちもありま
す。といいますか、それだけ地球を汚染してい
る人類。きつかけはなんでもよい、浄化を目指
す行動を始めたものです。

(編集部)

編集後記

事務所のエアコン28℃設定でつけて
いるのですが、動くとき少し暑く感じる
くらいです。けれども、一歩事務所を
出ますと、いやはどうしてどうして。
事務所内がいかに快適に保たれていた
のか、実感する次第です。

日中の外は、政府からも、熱中症警
戒アラートとかなんとか言って、不要
不急の外出はしないようにとのこと
ですが、確かに命に関わりそうな暑さ
です。サウナにでも入るつもりで、覚
悟を決めて自ら飛び込むことは止め
られませんが、人間の脳も身体も、
40℃を超えると固まるたんぱく質
でできているのですから、変性して
しまうかもしれません。皆様、ご注
意を！

(しずか)