

# くまやく健康だより

発行：一般社団法人 熊谷薬剤師会

市内全小・中学校配布 — 2020年 7月 1日

第48号

## 「熱中症にご注意を！」暑い夏には負けない！

例年、春にはお花見に始まり、夏に向けてキャンプやスポーツ教室など、屋外で活動する機会が増えるに従って、自然と基礎的な体力の維持や増強になっていったと思われます。

ところが、今年は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大を予防するために、新しい生活様式が求められました。不要不急の外出は自粛して、「三密（密閉・密集・密接）」を避けて、人と人との距離を確保するなど、いわゆる「ソーシャルディスタンス」を守るようにしてきました。そのため、運動不足等の要因によって、これからの暑い夏を乗り切る体の準備が不足している場合も考えられます。本来は、体を動かして軽く汗をかくなど日頃の活動を通じて、人間に備わっている体温調節などを整える仕組み「恒常性（ホメオスタシス）」が維持されていますが、これからの高温多湿、さらには猛暑のような環境の変化に順応するためには準備期間が必要です。無臭に近いサラッとした良い汗と、臭いが強いベタっとした汗がありますが、夏本番の前の数週間は、じんわりと良い汗をかいて体温調節できるように運動などをくり返して備えましょう。

薄着になる、日陰に移動する、クーラーで冷房することも体温上昇を防げますが、気温が35度程度を超えてくると皮膚表面の血管を拡張させて体内の熱を外に逃がす機能だけでは調節できず、もともと備わっている汗をかいて体温を調節することがさらに重要になるのです。汗をかかないと、汗腺の働きがおとりに、熱中症になる恐れがあります。

また、屋内でも熱中症になる恐れがありますので、のどが渇く前に、こまめに水分を補給、クーラーの設定温度は推奨されている温度に固執せず、その日の湿度や部屋の環境なども考慮して調節する、窓の開閉で換気もしながら扇風機で空気を循環させるなど、年齢や体調も考慮して上手に屋内の温度調節をしてみましょう。

熱中症が疑われる場合は、おでこを冷やすよりもより多くの血液が流れている首や脇の下や、鼠径部（足の付け根）を冷やすと効果的だとされていますが、体の深部体温を下げるには手のひら足裏など毛細血管の末端を10～15度程度の水に浸して、5分程度ゆっくりと冷やすことによって、人間の脳はさらに体温を下げるように正しく認識するともいわれています。氷水等で急激に冷やしすぎると、逆効果です。



※ソーシャルディスタンス（social distancing）  
疾患の感染拡大を防ぐため、意図的に人と人との物理的距離は保ちながら、人と人との繋がりは保つことも大切です。

# 江南の地名を味わう



熊谷市の南部に位置する江南地域は、文字からも分かるように荒川の南を意味し、歴史ある自然豊かな場所として知られています。江南地域は比企丘陵の北の端にあり、荒川の影響と恩恵を受けてきた平地と森林に囲まれた丘の上という地形に分かれています。

**洪水と江南の水路**

江南地域の北部、荒川の土手沿いにある「押切」は、荒川の洪水が発生すると、土手や田畑が川に押し切られることが多く、地名となりました。

「樋春」は樋口村と春野原村が合併したことで頭文字を組み合わせた地名となりました。「樋」は「とい」とも読み、屋根などの水路管を意味する単語です。これは荒川からの取水口があったことに関係しています。樋春には大きな茅葺屋根が特徴の国の重要文化財「平山家住宅」があります。

丘陵と荒川の間にある

「三本」は「水の本」に由来し、豊富な湧き水があったほか、川の流れの合流地点とも考えられています。また、三つの大きな耕作地の「新田」があったという伝承もあります。三本の西側には「上新田」という地名があります。

**生活するために 土地を開く**

江南地域東部に所在する「御正新田」は新しく土地を開拓した「荘田」と呼ばれる場所があったことから名付けられました。

江南の中央にある「千代」の「代」は、盛り土にする、凸凹している所を水平な場所にするという意味の「台」が、時代を経て、「代」に変わったと推定されています。

「板井」の「板」は平らにする、土地をなだらかにするという意味があり、森林や傾斜地で田畑や集落を開拓した歴史を示しています。板井は農業用の水源が少なく、人々は水路を造るなど

の努力を重ねてきました。江南の南部にある「小江川」の地名には、人間が管理する川という意味の「江」が含まれています。周辺には人々が協力して掘り固めた川や沼が点在しています。また服や道具用に麻を植えることを「麻植」と呼ぶことから、名付けられたという説もあります。

**塩と「う」地名と 自然地形**

江南地域で珍しい地名といえは「塩」です。この名称は料理などに使う塩が採取できることを意味しているのではなく、「谷津」と呼ばれる丘の谷間に土地を広く築いたことに由来しています。この周辺は丘陵の奥で、農耕が難しく、土地の「しわ」を寄せて広くするという意味が語源となったと伝わりま

※参考：「江南町史 資料編5 民俗」ほか

熊谷市立江南文化財センター  
山下 祐樹

踊る塩輪

植物が水辺に広がっていた地域で、「すが」に読み方が変化し須賀広になりました。一方で南東部の「野原」は平野で野が広がる場所として名付けられたと考えられ、有名な「踊る塩輪」が出土した野原古墳群や文殊寺などがあります。

塩古墳群