

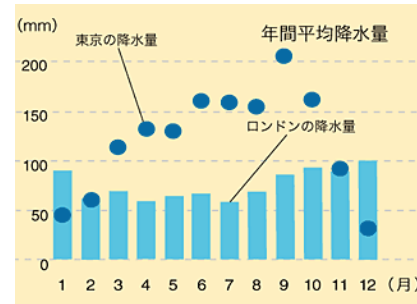
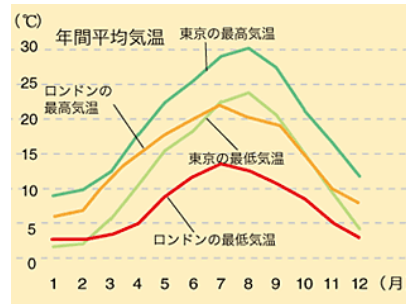
# 年間温度差40°Cを当たり前前に生きている東京の人

2018年3月11日

東京の人たちは、いや日本人はどここの地方に生活していても、幼少のころからシニアにいたるまで、年間40°Cの温度差、大量な雨を当たり前のように乗り越えています。日本の雨量は世界平均の2倍、欧州・中国の3倍。水に恵まれた国なのです。

**日本のように年間の温度差40°C、しかも雨が多く多湿な気候の中で生きている民族は、世界にあるのでしょうか？**

**文明国では日本のような国はありません。都市ではニューヨークがどちらかというと東京に似ています。年間雨量は東京の半分。日本人は変化に対応できる民族なのです！**



イギリスは北海道よりずっと北に位置するが、冬の冷え込みはむしろ日本のほうが厳しい。雨が多いイメージの国だが、梅雨時の日本の3分の1ほどの降水量が、ほぼ年間を通して続く。

ヨーロッパの夏は乾燥していて(フランスのパリでは

35%位の湿度)とても過ごしやすいです。

ロンドンの最高気温は22°C位、最低気温は3°C位で

年間の温度差は25°C位。

シンガポールやマレーシアでは年間を通じた温度は

35°C位で、Tシャツで過ごせます。四季の変化・大きな寒暖差はありません。暑さで有名なサウジアラビアの最高温度は40°C、湿度は50~70%、最低温度15°C。雨はほとんど降りません。日本の夏はサウジアラビア並みです。

日本では季節によって、また日によって温度や湿度が大幅に変化するのので、洋服や寝具の調整が大変です。

日本人は古代の時代から大きく変化する年間の温度湿度に対応できる知恵を身につけ、数多くの自然災害を経験し、自然を敬い、忍耐強い国民性を身につけていったものと思われま

す。更に三か月ごとに規則正しく変化する春夏秋冬の移り変わりを「四季の行事・年中行事」として生活に取り入れています。これは日本人の知恵です。

正月、初詣、おせち料理、節分、ひな祭り、春のお彼岸、お花見、こどもの日、七夕、土用の丑の日、孟蘭盆会・盆踊り、花火、立秋、お月見、秋の彼岸、七五三、勤労感謝の日、クリスマス、年越しそば、除夜の鐘

東京のテレビ局は朝から晩まで何度となく天気予報を流して、その報道を聞く人々は予報を聞きながら一喜一憂しています。日本人にとって、気温の変化・風の状況・雨が降るかどうか、日の出では何時か?..は日常生活(外出・洗濯..)にとって欠かせないものです。持ち物、服装がかわります。

東京の真夏の最高温度は38°C位まで上がることがあります。異常ともいえる高温にプラスし90~100%の湿度が身体にこたえます。100%というとサウナの蒸し風呂に中にいるのと同じ。サウナは裸で入りますが、日常生活では服を着ているので大変です。夏のオフィスの温度と交通機関の温度は涼しく、外へ出ると灼熱の気温。質内の温度と外の温度差がありすぎです。オフィスに帰るとエアコンが効きすぎて寒いくらい。絶えず薄手のウインドブレーカーを落ち歩き、温度調整をする必要があります。

また、冬になると年間、何日か零下3度なんて言う日があります。手袋して歩いても指先が冷たくて感覚がなくなるほどです。ネックウォーマーをつけ、ヒートテックの下着を着、ダウンコートを羽織って、帽子をかぶり寒さとたたかっています。真夏の三か月、真冬の三か月間をどう乗り切るかで、人の健康状態、日常生活は大きく左右されます。

どんなに寒く・暗いと感じていた長い冬も3月の彼岸の頃(3月21日の彼岸の中日が春分)には春の兆しがあきらかになり、桜の季節に入ります。春分以降は温暖な気候が続きますが、この期間は7月以降やってくる高温多湿の厳しい夏への準備期間でもあるのです。徐々に高温多湿になれてゆく。

7月、8月、9月前半と続く真夏は生きているのも大変と感じるような暑さで、熱中症が課題です。水分+塩分補強、十分な睡眠、栄養をしっかりととり、適温の下で生活することが肝心です。

3が月程続く厳しい夏も秋の彼岸(秋の彼岸の中日が秋分・9月23日)の頃になると、風がすずしくなり、過ごしやすい気温、秋に入っていきます。気候温暖な秋は1月以降にやってくる厳しい寒さへの準備期間なのです。