

編集後記

★★熱中症の初期症状なく発症する ステルス熱中症が増加中

本来なら汗をかいて体温を下げるはずが、体が暑さに追いつかず熱を逃がせなくなっている状態のままで、発汗や足のつり（こむら返り）といった、熱中症の初期症状が見られないまま、いきなり頭痛・吐気・発熱といった重篤症状を起こす。

暑熱順化のためには、汗をかく「入浴（39～41℃）」が効果的。更に「牛乳」を飲むことも お薦め。水分補給と一緒にパク質が摂れる上、牛乳はゆっくり吸収され体に優しい。元来 水や麦茶等のこまめな水分摂取は基本だが、朝ごはんは牛乳一杯と塩バナナだけでも食べて 出かけると、体の中の保水力が高まり、ミネラルなども補充できる。

★地球規模的温暖化に伴い 都心部で緑地を増やす 樹冠被覆率の増加を目指す

各国の大都会では暑さ対策として、樹木の枝葉が覆う面積（樹冠被覆率）の増加を目指しています。日本では（東京・京都市・神戸市等）・海外では米國ニューヨークや豪州メルボルンなどで取り組みが進んでいます。

真夏の炎天下では、アスファルト路面表面温度が50～60℃あるが、枝葉で直射日光を遮れば、木陰の路面温度が30～40℃となることが珍しくありません。15～25℃程度下がるとの効果が各地で報告されています。但し、気温が20℃下がるわけではなく、下がるのは「路面温度」が中心です。気温そのものは通常1～3℃程度下がる程度ですが、この温度が熱中症発生率を大きく左右します。それよりも大気汚染物質を吸収し、騒音を抑え、火災の延焼を防ぐ効果の方が大きく都市の気候・健康・防災・環境を同時に改善するインフラ整備として見直されています。

木陰は想像以上に涼しく、人が暑いと感じるのは 気温・湿度・風・地面からの照り返し・太陽からの放射熱等が影響します。街路樹は①直射日光を遮る ②葉から水分を蒸散させる ③照り返しを減らすため、体感温度は5～15℃下げるとの報告もあります。だから日陰を増やすことが熱中症予防対策となります。また大気汚染への効果も非常に大きいです。街路樹はPM2.5・PM10・排気ガス中の窒素酸化物・オゾンなどを葉に付着させたり吸収したりします。また二酸化炭素を固定・酸素を放出する役割もあります。都市ではこの効果が積み重なることで空気の質が改善されます。更に騒音低減効果。樹木だけで劇的に静かになるわけではありませんが、葉や枝が音を散乱・吸収するため、3～5デシベル程度低減する。更に 防災効果 火災の延焼を防ぐ これも重要です。但し 管理不足の枯れ木は危険になるため、適正な剪定が不可欠です。

東京五輪の遮熱性舗装との比較

東京オリンピックでは遮熱性舗装が採用されました。これは太陽光を反射する特殊塗装で、一般舗装より路面温度を約8～10℃程度下げることがあります。しかし 遮熱舗装は 温度低下・メンテナンスが比較的容易だけです。一方 街路樹は木陰・蒸散作用・大気浄化・CO₂吸収・生物多様性・景観・心理的ストレス軽減・騒音低減など、多面的な効果があります。つまり「舗装か街路樹か」ではなく、「両方を組み合わせる」のが理想的です。

なぜ日本では街路樹が減っているのか？

日本では街路樹が減少傾向にあります。高齢化による倒木や落枝、膨らむ管理費等により 2002 年と比べ約50万本も減少したと雑誌「都市問題」の特集が報道。全国では街路樹が大きく減少した背景には、樹木の老齢化・台風による倒木事故・根が歩道を持ち上げる問題・剪定費用の増加・落葉清掃・害虫対策・自治体財政の悪化があります。特に近年は、巨大化したケヤキやサクラの倒木事故が全国で起き、安全確保を優先して伐採されるケースが増えています。

都市によって目標は異なりますが、30～40%程度の樹冠被覆率を目指す例が多く、樹冠が広がることでヒートアイランド現象の緩和や住民の健康増進が期待されています。但し 樹木は植えてすぐに効果が出るものではなく、10年、20年、30年とかけて都市の財産になります。だからこそ、伐採が必要な木は安全性を十分考慮しつつ 更新し、若い木を計画的に育てて 樹冠を受け継いでいくことが、これからの都市づくりに欠かせないと言えるでしょう。温暖化が進む地球上で 大都会が健やかに過ごせる街にしたいものです。

日焼け帽 マスクまでして ヘソ出して
歩くより 休憩長い ウォーキング
暇以上 多忙未満の 定年後
誰が言う 老いては 我に 従えと

令和8年 酷暑
(文責 MMY)