

夏はいかにも涼しきように

8月に入ってからというもの、札幌も連日暑い日が続いています。もっとも、東京などとは比較すべくもありませんが、それでも暑いものは暑い。いささか思考力も低下しそうです。

特に、今年の夏は節電に心掛けねばなりませんから、いつもの年よりも一層暑さを感じます。本当は、こういう時だからこそ、いかにも涼しげに、ゆったりと過ごすべきなのでしょうね。

「夏はいかにも涼しきように、冬はいかにもあたたかなるように」というのは千利休の言葉（南方録）です。

夏は涼しくといっても、空調もない時代の話ですから、茶事などの行事は朝の涼しい内に催すとか、茶室のしつらえ、露地の風情、道具の取り合わせなどにも、涼しさを演出する様々な工夫・配慮が必要でした。

千利休は、そうした自然と融和した立ち居振る舞いこそが、茶をたしなむ者の心映えとして大切であることを、伝えなかったのではないかと思います。

そうは思いながらも、繰り返して恐縮ですが、暑いものは暑い。オフィスでもクールビズで何とか過ごしていますが、涼しさを演出するのにも限度があり、“うんざり”しています。千利休の心境には、遠く及びません。

昨年は、北海道も猛暑の夏で、エアコンの使用頻度もかなり高まりました。今年に入り、7月頃までは比較的過ごしやすいという感じでしたが、さすがに夏ですね。特に、札幌市の場合は都市化によるヒートアイランド現象で2.0度から2.5度程度気温が上昇しているといわれており、東京や大阪、名古屋に近い気温だそうです。

まだまだ暑い日が続きそうですから、熱中症には気を付けなければなりません。熱中症は、死亡に至る場合もありますので、決して軽く考えてはいけません。

ん。

熱中症は、気温や湿度が非常に高い環境で発汗などによる体温調節がうまくできずに、体温が異常に高くなる症状のことをいいますので、室内にいれば大丈夫というものではありません。症状が重いと意識障害や命にかかわることさえありますから、私のような高齢者は特に気を付けなければなりません。

こうした中、環境省では熱中症を防止するため、高温注意報を発するほか、全国各地の当日と翌日の暑さを5段階で表示する「暑さ指数」も公表しています。

以前は、外は暑くてもビルの中は涼しいといったように、暑さから逃げる場所がそこここにはありましたが、今年の夏は節電のためにそうはいきません。暑い夏もあと僅か。せめて、「暑さ指数」でも参考にしながら、猛暑の夏を乗り切りましょう。（塾頭 吉田 洋一）