

# ある町の天気相談所

Vol.65 2023.5.5

令和5年5月号



## 季節の変化

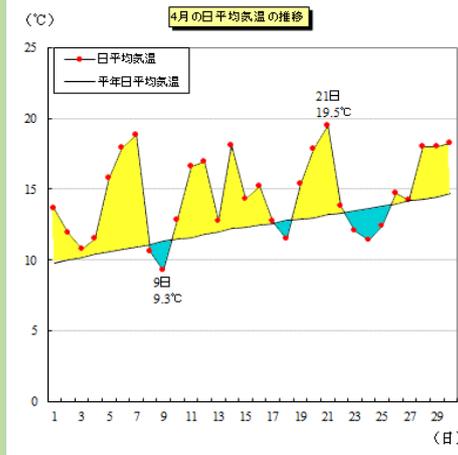
ソメイヨシノのあと、市役所付近では八重桜や芝桜が咲き誇りました。さくらはもう終わってしまいましたが、市役所から見える山々の木々も、新緑からさらに濃く変わってきており、常緑広葉樹も新しい葉がでてきています。ツバメや、つがいの鴨も現れ、カエルの姿や鳴き声も聞こえてきました。



2023年4月28日市役所から西方向

## 4月の気候

4月は、前半高気圧に覆われましたが、中旬からは低気圧と高気圧が交互に進み、天気は周期的に変わりました。気温の変動は下旬に大きくなりましたが、全体的に高く、月平均気温は14.6℃と4月としては過去2番目に高い気温となりました。前半は降水量は少なく中旬からはやや多くなりましたが、晴れの日が多く、月合計降水量は107.0ミリと今年の86%と少なく、月合計日照時間は201.6時間と今年の110%となりました。



## 一ヶ月予報 (気象庁発表)

5月は天気が数日の周期で変わりますが、前半は平年に比べ、晴れの日が少なく気温が高い見込みです。平均気温は「高い」降水量は「平年並みか多い」日照時間は「ほぼ平年並み」の予想です。

## 熱中症とは

人には体温を平熱に保つ仕組みがありますが、その機能が通常通りに働かない場合、体調不良を起こします。これが熱中症です。体温を平熱に保つために汗をかきますが、その影響により体内の水分や塩分の減少、血液の流れが滞るなどとして、体温が上昇し、臓器が高温にさらされてしまい発症します。症状としては、体温が高い、皮膚が熱い、ズキンズキンとする頭痛、めまい、吐き気、意識の障害などがあります。

体調により起きやすい場合と起きにくい場合もあるため、昨日と同じ気温でも、熱中症になってしまうということもあるようです。また、身体が暑さになれてくると熱中症になりづらくなるとも言われています。暑くなり始めるこの時期から暑さに備えた体を作ること、熱中症の危険を小さくすることができます。

暑さに備えた体作り  
汗をかきやすい体にする事で、暑さに強くなります。方法としては、毎日30分程度のウォーキング等の運動を継続するだけです。約2週間続けることで、運動しないときと比べて汗をかきやすくなるという実験結果もあります。ちょうど今の時期からはじめると、よいかもかもしれません。

### 引用文献

熱中症環境保健マニュアル2022

### 環境省編

## 天気用語の基礎知識

### 雷注意報

落雷のほか、急な強い雨、竜巻等の突風、降ひょうといった、積乱雲の発達に伴い発生する激しい気象現象により災害に注意が必要な場合に、雷注意報が発表される。突発的な場合は随時発表されるが、発生が予想される約6時間前には雷注意報は発表されるが多く、午後から可能性がある場合は、朝の段階から発表されている。なお、注意すべき期間や項目については、注意報の発表文の中に記載されている。雷については警報や特別警報はなく、注意報のみである。

### ・・・神峰の山から・・・

天気とは関係ないのですが、先日テレビ番組をみながら、その内容についてSNSでつぶやこうというものがありません。決まったハッシュタグをつけてつぶやくというものでしたが、筆者はよくわからないので閲覧だけしてみました。すると、見ている内容について同じ感想を持っている人がいたり、疑問点をつぶやくと解説が返ってきたりと、新しい楽しみ方だと感じました。ただ筆者の場合どうしても偏ってしまっている、見るのとつぶやくのと同時にやるのはかなりの能力が必要だと思いました。

なお、筆者は事前に番組(海外のストリートピアノに関するものですが)を見ていたので内容は理解できていました。