



## 熱帯夜

本来私たちの体には、体温を一定に保とうという働きが備わっていますが、夏の暑さなどその働きが正常に機能していない状態が夏バテです。

これは体が、日中の暑さや紫外線の影響を受け体力を消耗し、熱が体にこもってしまったために起こります。さらに、食欲が落ちて食べなかったり、寝苦しい夜が続くと、疲労がピークに。  
(@\_@)

夏の体温を癒してくれるエアコンですが、暑い屋外とエアコンの効いた部屋を行き来していると、体が温度差についていけなくなり、不調の原因になります。いわゆる「クーラー病」ですね。また、寝るときにエアコンを掛けっぱなしで寝ると、だるい・お肌の乾燥・手や足先の冷え・偏頭痛といった不調につながり、さらに夏バテを加速させることにもなりかねません。エアコンの放射熱によってヒートアイランド現象を助長し、地球温暖化の一因になっているのも確か。

地球に優しく、体にも心地よい眠りを考えたいものですね。

## 北的が浜町内旅行



六月二十三日 日曜日 町内ミニ旅行で高千穂峡を見学しました。当院も4名ほど参加させて頂き、道の駅に寄ったり昼食には田楽を頂き、雨が降りましたが楽しい時間が過ぎました。お疲れ様でした#

## さんこのひさりごと

### 一斉に 喋ると分らぬ セミの声

いやあ～暑い！真夏の太陽に負けじとセミたちも本気です。かの松尾芭蕉が詠んだ「閑さや岩にしみ入るセミの声」とは一線を画する大合唱です。今回はこの「セミの声」に注目してみます。なんと私たち日本人の脳だけがセミの鳴き声を「声」として聞くのだそうです。

人間の脳は感情脳と呼ばれる右脳、言語脳と呼ばれる左脳に分かれています。私たちが音を耳にした時、音楽は右脳、人の話し声は左脳で聞かれます。では、虫の鳴き声を聞くのは右脳と左脳のどちらでしょうか？

答えは、西洋人は右脳、日本人は左脳です。つまり、西洋人にとってセミの鳴き声はただの雑音ですが、日本人にとってはセミの声は人間の声と同じなのです。日本人は四季折々の自然や生き物を大事にする脳を持っているとも解釈できますね。この夏の暑さにうだることに飽きたら、自然の「声」に耳を傾けてみるのも良いかもしれませんよ。