

気候とどう付き合ってきたか

3

気候とかかわりのある暮らし



加賀美 雅弘
KAGAMI Masahiro

東京学芸大学/地理学研究室/教授
理学博士

快適な気候の日本は、非常に刺激的な気候環境下にある。そのひとつである大気の影響は、私たちの生活の様々な側面に見い出せる。ドイツの大気を利用した健康増進の事例や、大気に敏感だったかつての日本の生活を紹介し、最近の大気への関心を失いつつある日本人に警鐘をならす。

温帯の厳しい環境と身体

「日本是世界でもきわめて刺激に富んだ気候がみられるところ」と言うのと、いぶかしがる向きも少なくないだろう。日本は温帯に属しており、温帯といえば温暖で住み心地のよい気候であることに異論はないはずである。はっきりとした四季があり、季節ごとによりゆく風景を楽しみ、豊かな食の幸を味わうことができる。「世界でもこれだけ快適な気候環境を備えた場所はない」と言ってもおかしくない。

しかし、季節の変化とは、気温と降水量、湿度の変化によって定められる。東京を例にすれば、夏の高湿多湿と冬の低温乾燥という大気の状態が極端に違う二つの季節を、私たちは知っている。そして夏と冬の間には、大気の状態がめまぐるしく変わる移行期、すなわち春と秋がある。しかも春から夏の間には梅雨という雨季もある。すなわち、こうした季節の変化とともに私たちは大気環境の変化を絶えず経験しているのである。

季節ばかりではない。天気あまり安定しないのも日本の気候の特徴である。上空の偏西風が強く、しかもシベリア大陸の気団と太平洋の気団がぶつかり合うところに日本は位置する。温暖でありながら、大気は不安定にならざるをえない。「晴天が何日ももたない」「1日のうちに晴れたり雨が降ったりする」というのも、私たちに身近な天気の変わり方である。

このような大気の中に置かれた私たちの身体は、環境の変化に対して柔軟に対応できるメカニズムを備えている。いわゆる気候順応とか適応といわれる対応を絶えずこなしている。夏から冬になるにした

がって、代謝量を調節して低温でも難なくすごせるようになっているし、逆にうだるような灼熱の太陽の下、私たちの身体は汗をかきながら体温調節をしている。温帯ならではの気候環境についていけるようなリズムを私たちは身につけているのである。

それでも大気の変化は時として想定外の激しさをもって私たちに迫ってくる。一晩で10度以上も気温が下がったり、あるいは30度を下まわらない日が何日も続いたりすることで、私たちの身体はかなりの負担を強いられるし、それによって体調不良や病気になるケースも少なくない。

体調の変化を予測する

季節の変わり目には身体に思わぬ負担がかかっていることは、よく知られている。頭痛やめまいをきたしたり、古傷が痛んだりする経験をお持ちの方も意外に多いと聞く。寒冷前線が通過すると気温や気圧



写真1 北イタリアの気候保養地メラーンにあるクアハウス



写真2 ドイツの保養地バートクロイツナハで噴霧される鉱泉を浴びる人々



写真3 標高1,000mを超すドイツの気候保養地ヘヒェンシュヴァント

が急に下がるからか、身体の不調を訴える人が増えるという。

だから体調が変わることで天気の変化を予測できる人もあるほどである。「腰が痛くなると天気が悪くなる」とか、「血圧が高くなると日差しが強くなる」というように、体調で明日の天気がわかるのだと言う。天気の変化はそれほどまでに私たちの身体の状態を左右しているというのは、生物が環境に対応しながら生存していることを考えれば、当然といえるだろう。

しかし、天気が変わるたびに体調が悪くなるというのを放っておくわけにもいきまい。明日の体調が予測されるならば、それに応じて予防することが必要である。同じ温帯にありながら、日本ほど天気が短時間でめまぐるしく変わることが少ないドイツでは、こうした天候の変化と対応する体調の変化を予報する「生気候予報」が出されている。寒冷前線の通過や高気圧の張り出しなどによって著しく体調が変わる可能性についての情報がテレビやラジオ、新聞を通じて毎日流されている。

特にドイツで注目されているのは、南ドイツのアルプス山麓部で春先に南から吹く高温の風、フェーンによる身体の不調についてである。イタリア方面から北に向かう風がアルプスを越えることによって乾燥し、高温になって南ドイツ地方に吹き降りる。この風をフェーンという。この原理で高温の大気が山を越えて降りてくる現象は世界各地で起こっており、フェーン現象として私たちにも馴染み深い。

日本ではあまり規模が大きくなく、しかも高温である時間もせいぜい1日程度で短い。しかし、ドイツではこれが1週間以上続く。春先に急に気温が10度以上も高くなり、それが持続することから、このフェーンによる体調不良はドイツでは古くから知られ、病氣療養中の患者はもちろん医療機関での手術の日程変更や高速道路での運転の制限、高齢者には外出の制

限などのアドバイスが提供されている。多くの人がフェーン情報には注目し、身体が不調をきたさない工夫をしている。

大気を利用した健康増進

ドイツでは、伝統的に大気環境には高い関心が向けられてきた。大気が身体に影響する点はもちろんのこと、大気を利用して病気の治療や健康増進をはかるなどさまざまな活用もなされている。

普段生活している大気環境から他の場所へ移動して、そこにある大気に身を置くことによって呼吸器や循環器などの障害を和らげたり、体力が高められたりする効果が注目され、そのための場所として多くの保養地が発達している。そこには、長期間にわたって滞在し、大気の特徴を生かした治療やリハビリを行う医療施設が立地している。このいわゆる転地療法は、場所によって異なる大気の特徴を利用した治療である。

おもしろいのは、保養地の大気が決して穏やかではないことである。朝夕と日中に気温の差が大きかったり、特定の季節の湿度が高かったり、風が強かったりする場所が保養地になっているケースが非常に多い。たとえば、ドイツ北部の海岸には多くの保養地があるが、ここでは強い西風と変わりやすい天気が多くの人々を引きつけている。塩分を含んだ大気が呼吸器の炎症を和らげ、大きな温度変化が身体を鍛える。医師の指示に従いながら1カ月、半年あるいは1年以上にわたる保養地滞在中に、人々は存分に大気を浴びることになる。

同様に山岳地にも多くの保養地がある。標高1,000mを超す山の上に保養施設が置かれ、多くの散歩道が用意されている。保養客は、医師の指示に応じて、あるいは体調に合わせてその道を歩く。起伏に富み、森林や畑の中を一定のスピードと距離を設



写真4 北イタリアの気候保養地メラーンにあるプロムナード

定して歩く。これによって呼吸や脈拍、血圧が制御され、体調が整えられるのだという。気温の変化が大きく日射量も平地とは大きく異なる保養地で、保養客はできるだけ屋外で過ごし、体調を整えている。このような治療法は地形療法と呼ばれ、広く保養地で積極的に行われている。

保養地が発達した土地柄だからだろうか。ドイツでは、ごく日常的に屋外での生活がなされている。「ドイツ人は森を好む」などとよくいわれるが、森は多くの人々にとって好ましい環境とみなされている。この森の多くはそもそもブナやカシワなどの落葉広葉樹であった。木の実やキノコなどが豊富で家畜のえさにも恵まれ、人々の暮らしと密着してきた。ドイツでは森の暮らしは豊かさを示し、生命力のみなぎる場所としてみなされてきた。

それゆえに現代でも多くの人々が余暇を森で過ごし、森には多くの散策路が整備されている。森林の大気を存分に浴びる習慣は幅広く世代に受け入れられており、仕事が終わってから森を歩く人の姿すらみることができる。雨や風の強い日でも森を歩く人

は絶えることがなく、屋外での大気への関心がいかに大きいかかわかる。

大気に敏感だった日本人

では、私たちは大気とどのようなかわりをもってきたのだろうか。

日本人の暮らしの中に、季節はしっかりと組み込まれている。季語をはじめ、春らしさ、夏らしさというような季節性を衣食住の中に取り込み、季節に対応する暮らし方を工夫し、それらをはぐくんできた。私たちは温度や湿度、日差しの強さなど季節ごとの特徴をつかみ、快適な生活のための知恵を積み重ねてきた。衣替えや土用の虫干しなど季節ごとに根づいた行事や習慣は今も続けられている。

それだけではない。季節ごとに私たちが屋外での楽しみ方もよく心得ている。とりわけ春の花見と秋の紅葉狩りは、桜の花や色づいた樹木に春の訪れや秋の深まりを感じ、1年の季節のリズムを感じる。しかも、私たちが楽しんでいるのは花や木に限らない。春霞や秋晴れで彩られるような季節特有の風景も欠かせない。季節それぞれの美しさを知り、鑑賞する術、日本人が古くから続けてきた屋外での季節の楽しみかたは、今も引き継がれている。

しかしその反面、「私たちは屋外での大気を積極的に利用する」といった考え方をとりたてて持ち合わせてこなかったように思われる。それは、日本の家屋が開放性に富んでいたために、あえてウチとソトを隔てて捉えることをしてこなかったからではなからうか。伝統的な日本の家屋は、縁側や土間のように家屋の中にありながらソトとも共有できるような空間をもち、ソトとのあいまいな境目からなる構造を特徴としていた。店舗も同様で、魚屋や八百屋のように商品が道端まで並べられ、店のウチとソトの境目を感じ

じさせないところが多い。また真冬でも戸を閉めずに開放して商品を並べているところも少なくない。

屋外とはそもそも家の中と大きく違う空間だった。どこでも季節を感じる事ができた。屋外の花や紅葉は、しばしば生け花や植栽、坪庭などで身近な空間に持ち込まれたし、生け花や鉢植えなどによって、いながらにして季節を味わうことがごく普通の暮らしだった。だから大気の変化や季節の移り変わりは、おのずと毎日の暮らしを左右していたのである。

季節感と地域感

正確にいつから、とは言いにくい。しかし、戦後の経済の高度成長期に私たちの暮らしが大きく変わったことは確かだ、それは住宅を見れば明らかである。障子や木窓に代わってサッシが導入され、エアコンが普及して室内の温度・湿度環境がコントロールされるようになった。それまでウチとソトの境目があいまいだった住宅は、両者をしっかりと遮断する壁で仕切られるようになった。

年間を通じて「快適な」温度と湿度環境が手に入り、寝苦しい夜も底冷えのする朝も過去のものとなった。確かにこれによって脳卒中や心臓発作の件数は抑えられたし、特にお年寄りや病弱の方にとってはかけがえのない環境が得られたことになろう。

しかし、その結果、建物の中では季節が感じにくくなった。灼熱地獄の真夏でも寒風吹きすさぶ真冬でも、変わらぬ能率で仕事ができるようになった。このいわゆる「脱季節化」の傾向を私たちは生活の水準や利便性の向上と理解し、よりよい暮らしとか理想的な環境とみなしてきた。

実際、これによって季節を実感することが少なくなったようである。それは、単に室内環境がソトから遮断され、「脱季節化」しただけにとどまらない。多く

の人は、この環境に慣れる一方で窓を開けることが少なくなり、建物の中において外気の様子を知る機会が減っているのである。

そもそも、以前に比べるとむやみに屋外に出なくなったように思うのは私だけだろうか。「子どもが外で遊ばなくなった」といわれるようになって久しいが、子どもに限らず毎日の暮らしのなかで、積極的に屋外で過ごすような機会が減っているように思われる。

私はその理由の一つとして、現代社会においては近隣の人々との付き合いやかかわりが減っていることをあげておきたい。都会では隣近所の人たちとの接触が減る傾向が指摘されているが、こうした近隣での人と人のかかわりが減っていることが屋外への関心を弱めているのではないか。それは、隣人との挨拶をしたり会話したりする機会が減った点だけを指摘するのではない。近隣との関係が減るということは、近隣の場所や地域への関心が弱まっていることとも関係しているのではないかということである。実際、誰が住み、どのような暮らしがあるか知らずに暮らしていると、近隣がどのような場所なのか、どのような樹木があり、日差しの変化とともにどのような風景が現れるのかなど、無頓着になりやすいものである。

大気の状態は場所によって異なっている。気候は地域固有の特色をもつ。だから大気への関心が場所や地域への関心とダブルことは実は自明のことである。私たちが大気への関心を取り戻し、季節を敏感に感じながら豊かな暮らしを営むためには、身近な地域に目を向けることが最も近道だということ。身近な場所の様子を知り、季節や天気や移り変わりとともに樹木や風景が変わる様子に気づくことが、大気とのかかわりを実感することにつながるのではないだろうか。

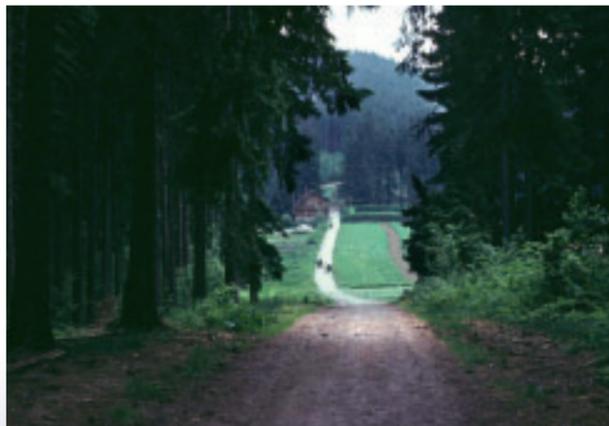


写真5 ドイツ・シュヴァルツヴァルトの森を歩く人々



写真6 ドイツ・ハイデルベルクのネッカー河畔で過ごす人々



写真7 桜の名所 東京の小石川後楽園



写真8 土間をもつ日本の伝統家屋(鳥取県・石谷家住宅)