

# クイーン倶楽部だより 8月号

第234号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟

新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100

TEL 0258(66)0070

FAX 0258(66)0447

URL <http://www.eco-rice.jp/>E-mail [office@eco-rice.jp](mailto:office@eco-rice.jp)

中干しに使う機械

## 田んぼで バイク！？

R4年産の稲が成長してきました。田植えから約1ヶ月後には、田んぼの水を抜いて、土を乾かす作業「中干し」を行います。

稲が成長するためには、綺麗な水が必要とされていますが、水を抜くことも大切です。中干しは稲が元気に成長するために必要な作業です。土に入っているガスを抜き、その代わりに酸素を補給し、根腐れを防ぎ、根を丈夫にします。中干しをすることで、田んぼの水をすばやく供給したり、収穫時の水を抜くことができます。

バイクのように乗る形になり、楽しそうですが、猛暑と広い田んぼでの作業は、生産者の気力・体力を消耗し、とても大変な作業です。



中干し作業中



中干し後

その  
37

## Dr.Nobbyのセルフチェック健康

### 夏はやはり熱中症に注意

熱中症は「熱に中(あた)る」という病気です。身の周りの環境は、温度、湿度、気流の三大大条件で決まります。熱中症は身体に熱がこもった状態です。一般に温度が高く、湿度も高く、風通しが悪いところで起きます。室外よりも室内が起こりやすくなります。風通しが良い部屋では起こりにくいです。

熱中症には、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の四種類があります。一般に温度が高く、湿度も高く、風通しが悪く、物が多い場所、すなわち屋外より屋内で起こりやすくなります。

見分け方は、熱失神は高気温で血管が開き過ぎてめまい、失神があり、顔面蒼白で冷たい皮膚を示します。熱けいれんは下腿部が痛く歩きづらくなり、筋肉が硬直します。塩分不足が原因とされ、暑さで大量の汗で塩分が抜けた場合に起こり、塩分摂取で回復します。水だけ飲ますとなお悪化しますので注意を要します。熱疲労はいわゆる脱水状態で、疲労感が出て頭痛や気分不良状態です。熱射病は熱疲労が進んだ状態で、熱が体内に溜まった状態で、体温上昇(40度以上)、皮膚乾燥、無発汗、意識障害などです。

いずれの状態でも、風通しのよい場所に寝かせ、頭を低くして横に寝かせ、膝を抱きかかえる姿勢にします。水分だけでなく塩分を加えた飲み物が必要となります。体温が38度以上の場合、救急車を呼ぶ必要があります。



中村 信也 (なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。  
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。