

## 第 56 回 2014 年酷暑と災害の夏の独り暮らしの経験

---

立秋を過ぎて漸く暑さが和らいだ感があったが、今年もまた猛暑の夏であった。本稿を書きはじめた 8 月 23 日も仙台は蒸し暑く、日中最高気温は 30 度あり、湿度が 99% であった。今年当初夏までにエルニーニョ現象が発生するため北日本では冷夏が予測されたが、見事に予報が外れた。涼しくなるのは仲秋頃にずれ込むのであろうか。

このところ毎年のように暑い夏が続き、今年も百年に一度ともいわれるような異常な耐え難い酷暑の日々が多く、日中安静にしても汗が流れ、毎晩のように寝汗をかいて何度も目が覚めたものである。

近年の異常気象は地球温暖化が大きな原因のひとつにされているが、今年はその異常気象の規模が特別大きくなったようである。大型台風による風水害ばかりでなく、気象観測以来初めてという集中豪雨に襲われた西日本の大規模な土砂災害状況の報道も記憶に新しい。7 月 30 日襲来した 11 号、12 号の大型台風、前線の影響で発生した未曾有の大雨によって土砂災害では多数の方々が死者・行方不明者となり、最も被害が大きかった広島市では 40 人も市民が犠牲になられたということであった(8 月 23 日)。亡くなられた方々には心からご冥福を申し上げます。大きな気象災害で 2012 年 7 月の「平成 24 年 7 月九州北部豪雨」があるが、今年の 7 月 30 日から 8 月における気象災害は「平成 26 年 8 月豪雨」と命名されたのである。

今年の夏は熱暑にまつわることが多いが、賑やかだった蝉の声も耳に残っている。自宅付近でこの夏初めて蝉の声が聞かれた時期を手元のメモ帳から拾ってみると、7 月 22 日の夕方ヒグラシ(カナカナ蝉)の声が聞かれたのがはじまりで、7 月 24 日ミンミンゼミ、7 月 28 日アブラゼミ、7 月 30 日ツクツクボウシであった。調べてみると、ヒグラシは地域にもよるものの梅雨の時期の 6 月下旬頃から発生して、ニイニイゼミと同じようにほかの蝉より早い時期に鳴きはじめるといふことであるが、何故か俳句の世界では晩夏にきかれ、秋の季語とされている。ミンミンゼミの声は 8 月下旬になっても市内でも時折聞かれるが、アブラゼミの声が聞かれたには仙台市内では 7 月 28 日のみであり、この蝉がこの地で減少傾向にあるという説を裏付けているのかもしれない。8 月下旬になっても気温が高い日は蝉の声を楽しむことができ、とくにミンミンゼミの声は静かに聴いていると耳にしみる。

この夏は、連れ合いが同じ趣味の仲間と海外旅行に行ってしまったために、8月中旬の日曜日から次の日曜日までのお盆の時期をはさんだ週の独り暮らしを味わった。休みの期間中の独り暮らしは、この50年来はじめてのことであった。日曜日の早朝、そば降る雨のなか仙台空港に見送ったが、その時思ったのは、とりあえず久しぶりの独り暮らしを満喫できるということであった。空港からの帰途から帰宅後にまず考えたことは、独り暮らしの期間は規則正しく文武両道の精神で生活をするということであり、さらにこれまでできなかったことを実現してみることであった。しかし本来文武両道とは学術・文化面と武術・軍事面の両面をいうため、ここでの「武」は日常の衣食生活ということに置きかえるので、規則正しい学術・文化面と衣食面の生活を志したというのが妥当である。そのような決意で、最近時々行っていた4000歩～5000歩の早朝の散歩を定期的に毎朝実行すること、毎食自炊すること、一定時間勉強することなどを計画し、とくに勉強についてはやや詳細にわたってプログラムを作成したものである。その結果は、実行できたのは毎食自炊と洗濯ができたことだけで、そのほかの計画は学生時代から同じようであったランダムなものとなってしまうのである。いま思い起こしてみると、家の掃除は8日間まったく考えもしなかった。

生活が変化したためか、はじめの2日ほどは不眠傾向となり、夜間睡眠も浅くなってしまい、早朝の血圧も少し上昇したものである。睡眠障害は考え事がとりとめもなく次々思い起こされたためである。そのときの事をひとつ思い起こしてみると、秋の学生講義の「生命科学と倫理」のなかで、医学の歴史の必然的な流れの初期のころのことで、プラトンとヒポクラテスに違いについても触れなければならないなどと取り留めのないことが次々と思い出されなかなか眠れなくなったこともある。

満足な結果が得られたのは自炊生活のみであったと思う。休みであったため、数日ごとに買い物が可能で、何故か楽しみに出かけたものである。連れ合いが帰宅するまでの筆者本人の毎食の克明なメニューが書き残してある。そのなかのある一日のメニューを記してみる。〇〇日：朝；米飯、味噌汁、ハムエッグ、キュウリ、キャベツ(200g)、ヨーグルト。昼；米飯(少々)、味噌汁、パン1枚、ヨーグルト、チーズ、トマト。夜；米飯、味噌汁、焼肉、たまねぎ、豆腐、ホヤ、キュウリ、日本酒(200ml)、バーボン(20ml)。の食事内容であった。独り暮らし3日目となる水曜日から順調にいき、早朝血圧も日常の値に戻った。1週間あまりで体重は少し増えたようである。

本稿執筆中にも7月30日から8月における気象災害は「平成26年8月豪雨」の新たな土砂災害の様子が次々と報道されているが、亡くなられた方々には重ねて心から哀悼の意を表します。

2014年夏の50年ぶりの独り暮らしの経験から達した境地は、毎日をあまり気が張らずに過ごす習慣をつけることが大切であるということであるが、このような経験はあまりしたくないというのも最近の本音である。