

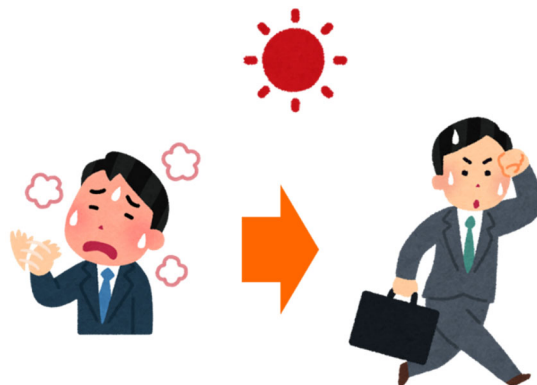
コラム



慣れが教えてくれること

毎年、お盆休みが終わる頃になると、職場では熱中症への注意が改めて呼びかけられます。長い休みで生活のリズムが変わり、暑さから少し離れていた分、体が本調子に戻るまでには、思いのほか時間がかかるものです。その理由の一つが「暑熱順化」です。人は暑い環境で過ごすうちに、汗をかきやすくなったり、体の熱を逃がしやすくなったりして、暑さに体を順化させていきます。しかし、この暑熱順化には数日から 2 週間程度かかるとされ、一度順化されても、暑い環境

から数日離れるだけで順化能力が低下し始めることがあるとされています。休み明けに休み前以上の暑さを感じるのは、気のせいではなく、体がまだ暑さに慣れ直している途中だからかもしれません。



● 慣れは環境への適応

似たような現象は、登山でも見られます。標高の高い山では、空気が薄くなるため、体は呼吸数や赤血球を増やしながら、少しずつ高地の環境に順応していきます。一般に、標高 2,000～2,500m を超えるあたりから高山病のリスクが高まるとされ、無理のない登高ペースや休養日の設定が推奨されています。体が順応する時間を十分に確保せず、急激に高度を上げてしまうと、適応が追い付かず高山病を引き起こしやすくなるのです。



暑さにせよ、高地にせよ、体はそこで生きていくために、環境に合わせて少しずつ自らの状態を調整していきます。生物には、環境の変化に応じて自らの状態を変化させる能力が備わっており、暑熱順化や高地順応は、そのような生理的な適応の一例です。

「慣れる」という言葉には、感覚が鈍くなる、無頓着になる、といった印象がありますが、本来はその逆です。環境の変化に応じて、自分自身をより活動しやすい状態へと調整する、私たちが生きていくために欠かせない働きなのです。

● 視覚や聴覚に見る「感覚の慣れ」

感覚も慣れます。暗い部屋に入った直後は何も見えなくても、しばらくすると次第に周囲の物が見えるようになります。これは「暗順応」と呼ばれる現象で、目が暗さに合わせて感度を上げていくために起こります。

音についても、同じような順応があります。私たちは時計の秒針の音や冷蔵庫の運転音など、変化のない音には次第に注意を向けなくなります。一方で、いつもと違う物音や突然の音がすると、思わず振り向いてしまいます。

多くの動物にも同じような性質がみられます。変化のない刺激には過度に注意を向けず、その代わりに新しい変化や異常の兆候を素早く察知することで、捕食者や危険から身を守ってきたと考えられています。

す。つまり、「慣れ」は単に感覚を鈍らせるための仕組みではなく、本当に注意を向けるべき変化を見つけやすくするための仕組みでもあるのです。

● 嗅覚の順応と「香りのマナー」

このような順応は、私たちの嗅覚にも見られます。「嗅覚順応」と呼ばれる現象で、同じにおいを嗅ぎ続けるうちに、その刺激を感じにくくなっていく仕組みです。ただし、すべてのにおいに同じように慣れるわけではありません。腐敗臭や焦げ臭さ、ガス漏れなどのにおいは危険を知らせる重要な情報であるため、私たちの注意をひきつけやすいとされています。また、不快と感じるにおいも意識に残りやすい傾向があります。そのため、自分にとっては慣れて気にならなくなった香りでも、それを不快と感じる誰かにとっては「意識から消えない気になるにおい」になってしまうことがあります。



一方、危険を伴わない柔軟仕上げ剤や香水などの香りは、まさにこの嗅覚順応が起こりやすい典型です。使っている本人は次第に香りを感じにくくなり、「効果が落ちたのかな」と錯覚してしまいがちですが、それは製品のせいではなく自分の鼻が慣れた結果にすぎません。一方で、周囲の人はその香りに慣れていません。香りの感じ方には個人差があり、心地よいと感じる人もいれば負担に感じる人もいます。自分が感じている強さと、周囲が感じている強さは必ずしも同じではないのです。

自分の感覚だけを頼りに使用量を増やしてしまうと、気づかないうちに、周囲には想定以上に強い香りとして伝わっていることがあります。だからこそ、柔軟仕上げ剤などの使用に際しては、感覚ではなく表示された使用量が目安として示されています。実際、消費者庁など関係省庁が連名で作成した啓発ポスター「その香り困っている人もいます」でも、香りの感じ方の個人差を踏まえたうえで、表示された使用量を参考にすることや、公共の場での配慮が呼びかけられています。

お盆休みは、暑さへの慣れが一度リセットされ、体が再び暑熱順化を必要とする時期です。それは、自分の体が知らないうちに環境に適応していたことを、あらためて実感する機会でもあります。暑さにせよ、においにせよ、慣れは私たちが生きていくために欠かせない能力ですが、同時に、自分自身の変化を見えにくくすることもあります。「慣れた」と感じるとき、それは環境が変わったのではなく、自分自身が環境に合わせて変化してきた証なのかもしれません。

お盆休み明けには、暑さへの慣れを取り戻すだけでなく、つい快適になってしまった「休みモード」から日常生活への慣れ直しも、少し必要かもしれません。

参考にした情報

- ・厚生労働省「職場における熱中症予防情報」 <https://neccyusho.mhlw.go.jp/>
- ・山岳医療救助機構「高山病とは」 <https://sangakui.jp/medical-info/cata02/medical-info-333.html>
- ・消費者庁ほか「その香り困っている人もいます」（香りへの配慮に関する啓発ポスター） https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/other/index.html#other_002