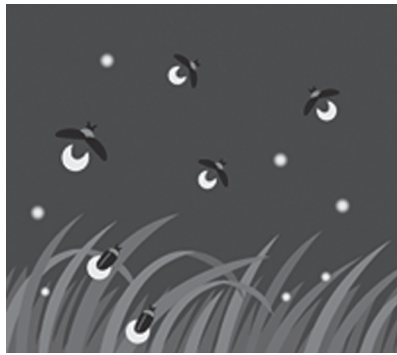


光を見に行こう!! ホタル観賞

ホームガス課 森田 裕樹



毎年、この時期になるとホタルがどこで見られるか気になり始めます。また、ホタルの成虫になってからの寿命は、1週間から2週間ほどですので、その期間に、ホタルが見られるベストな時期や時間帯に見に行きたいものです。

🦋 ホタルの時期や季節は？

一般的にホタルの見頃は「初夏」や湿度の高い梅雨の時期に、ホタルの成虫はきれいな光を出して飛び交うといわれていますが、南に行くほど時期が早いといわれています。九州では5月頃に鑑賞できる地域もあります。

ゲンジボタルの観賞時期は、5～7月、ヘイケボタルは、6～8月が一般的です。ホタルが飛ぶ時期は、地域や場所で違います。暖かい年には早く出現する傾向があります。伊賀地域では、毎年6月から7月頃に現れています。

🦋 ホタルが見られる時間帯は？

蛍観賞ができるのは、夜の7時から9時頃で、月明かりがない・雨上がりで湿度が高い・風がないなどの条件が揃うと活発に活動します。午後9時を過ぎると飛んでいるホタルの数がだんだん減ってきて草の葉や樹木などにとまり、光を出すのを休むようになります。

🦋 何を食べるの？

ゲンジボタルはカワニナしか食べません。ヘイケボタルはカワニナ、タニシ、モノアラ貝などを食べます。なお、ゲンジボタルが成虫になるまでに約100匹のカワニナを食べます。飛び交うようになってからは、何も食べず、夜露だけで生きています。

🦋 どれくらい生きられるの？

成虫では、オスが5日前後、メスが7日前後とされています。この5～7日と言うのは、生態的寿命。生理的寿命に関しては、もっと長く、オスは約14日、メスは16日とされています。

🦋 どんな場所にいるの？

きれいで流れがゆるやかな水場で、水温は15～20度が、ホタルにとって最適な場所です。

また、エサになるカワニナが棲んでいて、アルカリ性・有機毒物が少ない水であることも重要な条件です。土の岸边があることなど、川辺と陸に質の良い自然があることが重要です。

ホタルは、おしりを光らせながら、なかまどうしで会話をしているのです。たとえば、ゲンジボタルやヘイケボタルは、なかまどうしで自分のいる場所を知らせる合図（あいず）に使っています。また、オスとメスの合図に使われることも多いのです。

夜、光りながら飛んでいるゲンジボタルは、ほとんどがオスです。メスは草や木の葉にじっととまって、小さな光を出しています。光り方には、プロポーズのための光、刺激された時の光、敵を驚かせるための光の3種類あるといわれています。

去年は時期や時間帯が悪かったのか…あまりきれいに見られませんでした。今年はきれいに光っているホタルを見に行きたいと思います。

夏の免疫カダウンを防ぐ 免疫力アップ習慣!



リビングサービス課 北田 祥一

これからの季節はどんどん暑さが増してき、身体にさまざまなストレスがかかるので、免疫力が低下しやすくなります。身体を守る免疫力がダウンすると、風邪や食中毒など、さまざまな感染症にかかりやすくなってしまいます。今のうちに出来る事から実践していきましょう。

夏は免疫力が下がりやすい！

夏は冷たいものの摂り過ぎやエアコンによる冷えなどによって、自律神経やホルモンバランスが乱れたり、睡眠不足になりやすかったりと、免疫力が下がりがちです。夏に免疫力を下げる主な原因には次の6つが挙げられます。

原因1 冷たい飲食物の摂り過ぎで腸冷え

夏は、冷たい飲み物や麺類やアイスクリームなどを多く摂るので、腸が冷えて働きが低下してしまいます。免疫の約60～70%は腸にあり、腸の働きが落ちれば免疫力も当然下がります。また、腸が冷えると血行が悪くなって体温も下がります。体温が1℃下がると免疫力は30%も下がるといわれています。冷たいものを摂った後は、温かい白湯などを飲むことで、腸の冷えによる免疫力低下を防ぎましょう。

原因2 食欲が落ちて栄養バランスが悪くなる

夏は食欲が落ちやすいので、食事の量や種類が減って、栄養バランスが悪くなりがちです。栄養バランスが悪くなると、腸をはじめ、全身の機能が落ちて免疫力も低下してしまいます。腸の免疫力を上げるためには、納豆やみそ汁など、発酵食品を多く摂りましょう。また、栄養バランスをよくするためには免疫力アップに役立つ、ビタミンB1が豊富な豚肉もおすすめです。

原因3 夜更かしや熱帯夜で睡眠不足に

夏は日が暮れるのが遅いので、夜更かしをしがちです。また熱帯夜で寝苦しかったり、逆にエアコンで寝冷えしたりして、眠りの質も悪くなりがちです。睡眠不足が続けば、自律神経が乱れて免疫力が落ちてしまいます。免疫力が最も高まるのは、夜10時から深夜2時なので、あまり夜更かしせず、この時間帯に寝ることが大切です。また、就寝中のエアコンの温度設定は27～28℃を目安にしましょう。

原因4 日光の浴びすぎも避けすぎもNG

日差しが強い夏は、紫外線対策を怠ると日焼けで皮膚が炎症を起こして免疫力が下がります。ただ、日除け対策を徹底するあまり、まったく日光を浴びないのも問題です。なぜなら、日光浴をまったくしないと、免疫強化に役立つビタミンDが体内で生成されず、免疫力が下がってしまうからです。日の当たる窓辺にいただけでもかまわないので、1日15分程度は日光を浴びるようにしましょう。

原因5 エアコンの寒暖差ストレス

夏は高温の外気と、エアコンで冷えた室内との寒暖差が激しく、自律神経が疲れます。また、エアコンの効いた室内に長時間いて身体が冷えることも大きなストレスになります。ストレスを感じると、ステロイドホルモンが分泌され、免疫力を低下させてしまいます。夏だからと薄着になりすぎず、寒暖差に応じて脱ぎ着しやすい服装にしましょう。

原因6 シャワーだけの入浴

夏に限ったことではありませんが、湯船に入らず、シャワーで済ませがちな人は多いかもしれません。しかし、シャワーだけではエアコンなどで冷えた身体が十分に温まらず、体温も上がりません。体温が下がれば、免疫力も必然的に下がってしまいます。夏でも湯船に浸かることで、免疫力を上げることができます。冷えた身体を温めるためにはシャワーではなくお風呂に入るようにしましょう。

参考 <https://www.yomeishu.co.jp/genkigenki/feature/200630/>