

東京地方では、今日の夕方から夜遅くにかけて、**落雷や突風、降ひょう、急な強い雨**に注意して下さい。

今日は高気圧におおわれますが、**午後から明日にかけて、上空に寒気を伴った気圧の谷が通過する**見込みで、引き続き大気の状態が不安定となるでしょう。

このため、関東甲信地方ははじめ晴れますが、午後は関東地方を中心に、平野部でも一時雨や雷雨となるでしょう。

明日も日本付近は高気圧におおわれますが、**上空に寒気を伴う気圧の谷の影響を受ける**見込みです。

このため、関東甲信地方は晴れまたは晴れ時々曇りで、関東地方北部を中心に、一時雨や雷雨となる所があるでしょう。

**関東近海**では、今日から明日にかけて**波がやや高い**でしょう。

【 土日のお天気 】

	05日 (Sat)		06日 (Sun)	
	天気	最高/最低	天気	最高/最低
札幌	☉→○	20/ 10	○//☉	23/ 12
秋田	☉/●	19/ 11	○//☉	24/ 13
仙台	☉/●	19/ 14	○//☉	22/ 13
宇都宮	○//☉	26/ 14	○//☉	25/ 14
東京	○//☉	27/ 17	○//☉	25/ 17
横浜	○//☉	26/ 18	○//☉	25/ 17
長野	○//☉	26/ 12	○→☉	28/ 12
静岡	○	26/ 17	○//☉	25/ 18
名古屋	○	29/ 17	○→☉	28/ 18
新潟	☉//○	22/ 15	○	24/ 15
金沢	○	23/ 15	○→☉	25/ 15
大阪	○	29/ 18	○→☉	29/ 19
神戸	○	27/ 19	○→☉	28/ 19
広島	○	28/ 18	○→☉	28/ 19
松江	○	28/ 15	○→☉	25/ 18
高松	○	29/ 18	☉	27/ 19
高知	○→☉	27/ 17	☉→●	27/ 18
福岡	○	27/ 18	☉	27/ 19
鹿児島	☉	26/ 19	☉	27/ 20
那覇	☉→●	28/ 24	☉/●	28/ 24

(○:晴れ, ☉:くもり, ●:雨, \*:雪→:のち, //:時々, /:一時)

## 【 お天気モード 】

### 「 春の大変、家計を直撃（連載コラム第2回） 」

九州の月間経済誌「フォーネット」2010年6月号に、連載コラム「 われは海の子天気の子 第2回 」として、掲載されました。

#### 原因は「負の北極振動」

今年の春は正真正銘の記録的天候不順。その象徴的な天気現象は4月17日の朝、東京大手町など首都圏で観測された41年ぶりの降雪。気象学辞典によれば異常気象は3つに大別される。一般の人々に最もよく知られているのは、過去30年間に観測されなかった天候である。次に、短期間のうちに社会や人などに重大な影響を及ぼす気象現象。さらに、1ヶ月以上に亘って、平年から著しく偏った場合の天候とされている。今年の春はこの3つが重なった。

さて、今年の特異な天候について2つの要因を調べてみた。西部太平洋海域のエルニーニョと負の北極振動である。今回のエルニーニョは昨年夏に発生し4月にはほぼ終息したが、冬から3月頃までの日本列島の不順な天候の遠因となった。エルニーニョが日本の春の天候に及ぼす影響は、気象要素や地域により様相が少々異なる。まず、平均気温が高い傾向になるという点はほぼ該当しなかった。次に、降水量は西日本で多く北日本や太平洋側では少ない傾向とされるが、西日本以外に相関性はなかった。そして、日照時間は西日本で少なく、北日本の太平洋側や沖縄では多い傾向とされるが、西日本で当てはまったが、その他の地域では明らかではなかった。結論、今回のエルニーニョが春の日本の天候に与える影響は長い期間を通した場合明瞭でなく、一部の地域と要素に限定された。

今春の低温と日照不足をもたらしている天候異変の要因は、北極付近で高気圧が発達しアリューシャン列島付近の中緯度で平年より気圧が低くなる、負の北極振動である。この現象が春の日本列島に、冬に逆戻りした寒さや観測史上に残る天候もたらし季節の移り変わりを妨げている。

観測データでは、今春の日本列島は晴れと雨または雪が短い周期で交代するなど天気変化の激しいのが特徴的である。例年にない速い空模様の変化に伴い、気温の上昇と下降はめまぐるしいほどである。冷たい雨や雪で一気に気温が下がりコートが手離せない真冬の天気。一転晴れ間が広がるや水銀柱はぐんぐん上って真夏日を観測し、Tシャツ姿の人が町にあふれるなど、人は天気に振り回される日々。北極の寒気エネルギーをたっぷり蓄え高気圧が発達し、大陸育ちの暖かい移動性高気圧が日本人に馴染み深い三寒四温の周期変化で推移する、いつもののどかな春の天気には程遠い。即ち、北極付近にどっしりと腰を据えた高気圧が広大なシベリア地方まで強い寒気で覆う。一方、日本の東海上に強い暖気があり、日本列島が寒暖の性質の異なる2つの大気の谷間にすっぽりと挟まれた。結果、前線が停滞しやすく、発達した低気圧が列島上を東西ではなく南から北へすいすいと頻繁に通過している。

#### 景気より天気

一般的に、風は気圧の高いところから低いところへ向かって吹く。負の北極振動の気圧配置になると、北極から冷たく重い高気圧の風が吹き下ろし、ぎんぎんに冷やされた寒気が列島に流れ込み、北寄りの風と雨や雪で低温と日照不足となる。上層の大気が蛇行しながら中国大陸から日本へと流

れ行くパターンが崩れ、寒気が日本の南岸付近までしばしば南下し、春の移動性高気圧がもたらす暖気がゆっくりと東進してくる気圧配置とはなっていない。

不順な春の天候は人の体調や農産物の生育と管理に及ぼす影響が甚大で、心臓の不調や頭痛を訴える人が多かったが、湿った空気の恩恵で風邪やインフルエンザが流行することは少なかった。特に、冷たい雨と日照不足で、葉物を主体とした農産物の市場への出荷量が少なく、野菜の高騰は社会問題になるなど大きな影響を与へ、つましい庶民の台所を直撃し連日マスコミを賑わせた。今年の春は景気より天気という言葉を再確認した。

( 海と天気のスーパースター 高津 敏 )

## 【 e 健康生活 】

「 減塩運動 ( 福井県厚生連と J A ) スタート 」 2010 年 5 月 25 日の日記より

J A 福井県厚生連と県内の J A は一体となって、今年から 3 ヶ年事業として、塩分摂取量を減らす運動をはじめました。

1. 「減塩教室」を開きながら、塩分摂取量の実態も調べる。
2. 教室の受講者の塩分摂取量を 1 日 8 グラムにすることを指す。
3. 教室は 6 ヶ月で 5 回開く。
4. 個人に合った減塩のポイントを指導し、家族ぐるみでの食生活改善を促す。
5. 家族の食事作りを担当する女性を対象に活動し、減塩の達人を育成する。

## 【 今年度の減塩教室 】

1. 4 J A の 21 教室で運営。
2. 1 回目の教室には 16 人が参加。
3. 塩分摂取量の実態を探るため、参加者の起床後 2 回目の尿を採取した。
4. 分析結果から塩分摂取量を測定し、減塩の効果と血圧との相関関係を調査する。

## 【 減塩教室の成果 】

年明けに取りまとめ、2011 年度に岐阜県で開く「第 60 回農村医学界」で内容を発表の予定。

( 農業新聞 5 月 28 日 より編集 )

## 【 感想 】

福井県といえば、サバ料理で有名。浜で取れた新鮮なサバを塩サバにし京大阪に運搬していたさば街道は往年の福井藩の経済を活気づけたものとされています。その福井で減塩運動が始まったことは、大きな意味を感じます。

塩分摂取量と血圧の相関関係は自身で体験し、必ずあるものと私は確信しています。以前は、サバ

の塩焼きの弁当屋さんの弁当が大好きでした。店のおやじさんとも気があって、ほぼ月から金のお昼は、その店に通っていたものです。

世界で一番とされるビタミン・ミネラルのサプリも愛用し、顔の色艶はとても良好でしたが、気になることが血圧が高止まりして平常値にならないことでした。いくつか工夫しましたが、原因はあの弁当だろう。とってもおいしい塩サバですが、塩分がきつい。そこは、EPAやDHAの効能の方を重視としていましたが、塩からいものはからい。きついものは体にもきつときついことに違いない。

弁当を手弁当に切り替え、塩分を控えめにしたところ、結果は徐々に出て。今では、上も下もほぼ20代の値に落ち着きました。あのにこやかなおじさんには申し訳ないが、私の場合は、高血圧の一因は、塩分のきいた焼き魚であったと判断しています。

## マイ・ソリューションのご案内 )

健康な体の基本は水素豊富水 [新元祖活性水素くん](#)

### 【 WISからのお知らせ 】

\*\*\*\*\* 天気で元気! \*\*\*\*\*

#### 世界初 「ソリューションする気象会社」

防災メールなら **地震番**

<http://www.wis-x.co.jp/jishinban/jishinban.html>

**トータル節水システム** ( **経費節減効果NO1** )

[http://www.wis-x.co.jp/kachiaru/kachiaru\\_shouhin.htm#echoj](http://www.wis-x.co.jp/kachiaru/kachiaru_shouhin.htm#echoj)

たのしい競馬に 「**馬場コンディション情報**」

<http://babacondition.sblo.jp/>

減災とセキュリティ 「**ミスター防災**」

<http://mrbosai.sblo.jp/>

取れたて安全・安心農産物 「**直売所NOW**」

<http://chokubaisho.sblo.jp/>

天気と健康のお話 「**ウェザー&ビューティ**」

<http://weatherandbeauty.sblo.jp/>

\*\*\*\*\*