

2025 年の大暑は 7 月 22 日（火）です。

大暑は、7 月 22 日から 8 月 6 日頃までの期間を指し、一年で最も暑さが厳しい時期とされています。この時期は梅雨明け後の強烈な日差しが照りつける日々が続きます。

日本の生活に密着した節目の日を表す雑節に「土用（どよう）」があります。

土用は土を敬う期間で年に四回あります。

立春・立夏・立秋・立冬の前の各十八日間を指し土用が明けると新しい季節の始まりです。



大暑は夏の土用の期間に重なり、うなぎでお馴染みの土用の丑の日は、夏の土用にめぐってくる丑の日をいいます。夏の土用や土用の丑の日の風習は、最も暑い時期を無事に乗り切るための暮らしの知恵であることがわかります。

土用の丑の日にウナギを食べるという風習は江戸時代に活躍した蘭学者である平賀源内が作り出したといわれています。

古来より「ウナギは栄養価が高く精力の付く食べ物」とされていましたが、本来ウナギに脂がのっておいしくなる季節は冬であり、夏のウナギは身がやせて人気がありませんでした。

そもそも夏の暑い時期に脂っぽいウナギを食べることも避けられていたそうです。

夏にもウナギを売りたい、と近所のウナギ屋から相談を受けた平賀源内は、丑の日に「う」の付くものを食べるとよいという風習にちなみ、ウナギ屋に「本日土用の丑」と貼り紙をさせました。これにより店は大繁盛。



「土用の丑の日といえばウナギ」と人々に広く知られるようになったそうです。

また夏の土用の天気の良い日を選んで、服や本を陰干ししてカビや虫の害を防ぐことを「土用干し」と言い、この時期から見られる高波を「土用波」と呼びます。

昔は、打ち水で地表の温度を下げたり、すだれで日よけをしたり、風鈴の音で涼を呼ぶなど、さまざまな工夫で暑さをしのいでいました。

『二里の道 地さへ雲さへ 大暑かな』 尾崎紅葉

意味：二里の道を歩いているが、地さえも雲さえも大暑の暑さで遠く見えるなあ。

大暑の暑さともなると道の先に逃げ水が見え、雲も白く輝いて見えるでしょう。

歩いて 2 時間ほどの距離ですが、途方もない距離に見えての一句です。