

アイヌタイムズ 第62号 日本語版

★ シラカバ花粉症2

第60号の「シラカバ花粉症」もご覧ください。

花粉症の症状を抑える抗アレルギー薬の中には、花粉が飛散する2週間以上前から服用すると効果を発揮するものもあり、それらの薬で花粉症の症状を抑えるためには花粉の飛散開始日を知ることが重要です。

シラカバ花粉の飛散開始日は4月中旬～5月上旬頃ですが、3月が暖かいと飛散開始が早まる傾向が認められることがわかってきました。3月が例年よりも暖かい年には、早めに抗アレルギー薬を服用する方が良さそうです。

シラカバの雄花は、花粉を飛散させる前年

の夏頃に形成されます。これまでの観測から、花粉飛散量は前年の夏の最高気温に左右される傾向が認められることがわかってきました。4月の中旬以降は、暖かい日が数日続くと本格的なシラカバ花粉の飛散が始まる可能性が高くなります。

シラカバの雄花は、最初は上を向いていますが、花粉の飛散が始まる数日前から大きくなりながら垂れ下がります。そして、シラカバの若葉はその頃顔を出します。そして、最初は閉じている若葉が開いたところに花粉が雄花から放散され始めます。

図 シラカバの雄花と若葉の変化
シラカバ雄花 花粉飛散時

このことを知っておくと、それぞれのシラカバの木に近づかなくても離れたところから花粉の放散状況を大体判別できるので便利です。シラカバ花粉の飛散量は、気温に連動して大きく変動する傾向があることがこれまでの観測からわかりました。そのことから、朝の天気予報を見ればその日の花粉飛散量が多いかどうか見当をつけることができます。

まず花粉症の原因植物に近づかないようにしましょう。そして、晴れた日には花粉が多く飛散する恐れがあるので、外出や布団干しをできるだけ控え、やむをえず外出する際にはメガネやマスクを着用し、花粉が付着しにくい服装を心がけましょう。

環境省の保健指導マニュアルによると、通常のマスク及び眼鏡を使用すると、鼻や目に入る花粉量はそれぞれ3分の1、半分近くになるとされ、特に花粉対策用のマスク及び眼鏡を使用すると、それぞれ6分の1、半分以下になるとされていますので活用したいものです。

帰宅して家に入るときにはよく花粉を屋外

で落として花粉を室内に持ち込まないようにすることが大切です。また、私たちの実験では、住居の吸気口にフィルターを取り付けた部屋は、取り付けなかった部屋に比べ住居内への花粉の侵入が10分の1以下に抑えられましたので、ご自宅でも検討してみてくださいでしょうか。

花粉症の根治療法はまだ確立されていませんが、最近の良い薬が開発されてきています。シラカバ花粉症の人でもシラカバ花粉が飛散する数週間前から薬を服用すれば、飛散シーズン中も比較的楽に過ごせることが期待されます。

早めに最寄の耳鼻咽喉科などのお医者さんに相談しましょう。

【参考資料】

http://www.iph.pref.hokkaido.jp/charivari/2004_04/2004_04.htm

「シラカバ花粉症の季節はもうすぐです」

(月刊誌「しゃりばり」2004年4月号) / 著者から引用許可の承諾をいただいて、この記事から作成しました。感謝いたします。

[横山 裕之] 沙流・千歳