

# 花粉症

## 早めの対策を!



顕微鏡を使って花粉の観察をする子ども達

### つつじが丘小学校「ミクロの科学」

#### 花粉の飛散量を測定

つつじが丘小学校では、昨年2月から3月のスギとヒノキの花粉飛散の時期に、当時5年生の有志14人が、毎日、中庭で花粉の飛散量を調べました。

子ども達は測定当番を決め、毎日20分の休み時間に、ワセリンを塗ったスライドガラスを花粉採取器にセットし、前日セットしたものを回収します。そして、生物顕微鏡を使ってスライドガラスに付着している花粉の数を数え、花粉量の数値をまとめてグラフにし、近所のスーパーや保健センターに掲示しました。

参加した子ども達は「毎日の測定は大変だった」と話していましたが、身近な自然に触れる体験を通して、科学への興味を深めることができました。

今年も5年生の有志によって、今月から測定が始められます。

#### 人と自然の関係を知ろう

この「ミクロの科学」という活動は、つつじが丘在住の花吉通昭さんが、科学の研究職だった経験をいかして子ども達に参加を呼びかけたものです。

#### 花吉通昭さんのお話

大きさわずか30～50ミクロン（1ミクロン＝1/1000mm）の花粉が、多い日には1cm<sup>2</sup>あたりに300個近くも付着しており、毎日の測定は根気のいる作業です。子ども達には、この活動を通して身近な自然を知ることや、一つの事を長期間こつこつと調べる習慣を身に付けてほしいです。そして、海外から安い木材が輸入されるようになったことで、スギやヒノキが利用されなくなり、手入れされない山が増えて、成長しすぎた木が花粉を多く撒き散らすようになったという、自然と人間との関係についても、ぜひ知ってもらいたいと思います。



### 後編記集

飛散量は昨年よりやや多いと予報が出ています。よく晴れて空気が乾燥している日、雨上がりの翌日、風が強い日などは、特に花粉の飛散が多くなります。自分で花粉情報などに気を配り、上手に花粉症と付き合っていきましょう。

食生活の欧米化やストレスの増加などでアレルギー性花粉症が増え、誰もが花粉症を発症する可能性を持つているそうです。花粉症の人には、季節の変わり目や、花粉の多い時期、早めの対処やさまざまな工夫で症状を軽くする工夫が、情報を集め、少しでも楽に飛散の期間を乗り切りたいですね。

【いながわ特派員】

2月になるとそろそろ鼻がムズムズすると思われる人が多いのではないのでしょうか？いまや国民の10人に1人がかかっているともいわれている「スギ花粉症」の季節が到来します。そこで今回は、花粉症との付き合い方や自己防衛法、花粉の測定をしている子ども達の活動を紹介しします。

いながわ  
特派員報告

中橋 弥里  
木下 美由紀

#### 増え続ける花粉症患者

花粉症とは、植物の花粉が原因となって起こるアレルギー性の病気のことです。

主な症状としては、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどが見られ、まれに喘息や皮膚炎などを引き起こす場合もあります。アレルギーは、異物に対する抗体がある数以上できると発症する病気なので、現在花粉症にかかっている人も今後発症する可能性が非常にあります。日本では初めて花粉症が発見されたのは、昭和36年アメリカからの外来種「ブタクサ」の花粉症で、現在有名な「スギ花粉症」は昭和38年に日光市で初めて報告されました。スギ花粉症が増えた原因は、戦後の植林政策によると考えられています。当時に全国の山林に植えられたスギやヒノキが、現在大量の

花粉を飛ばしています。患者数は年々増加しており、今後も増え続けていくといわれています。

#### 花粉症の予防と治療法

現在花粉症にかかっている人も、今後発症しないために、今から予防をしておきましょう。

予防法としては、マスクなどをして花粉に接触しないことが第一です。また、規則正しい生活と適度な運動により体力づくりを心がけることも大切です。

治療法としては、一般的に、鼻づまりには点鼻薬、くしゃみ・鼻水には内服薬と薬物療法が大半を占めています。

その他には、時間をかけて体質を変える「減感作(げんかんさ)療法」や、

#### 今年の花粉予報

花粉の飛散は、スギから始まり、ヒノキが約1カ月遅れて始まります。天気の良い日には、花粉は風によって数十kmから数百km飛

#### 北村久雄先生(北村耳鼻咽喉科院長)に花粉症全般について教えていただきました。

症状が軽いうちに予防を始めると、花粉の多い時期でも比較的軽くできる場合があるので、飛散開始日の2週間前には薬を飲み始めましょう。また、自分でできる範囲の防衛をしっかりしてください。

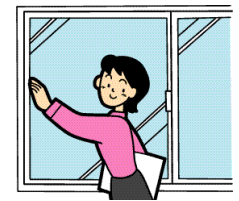


### 簡単にできる花粉症セルフケア

気象情報・花粉情報を参考に行動する



ドアや窓を閉めて花粉の侵入を防ぎ、カーテンはこまめに洗う



外出の際は花粉が付着しにくいすべすべした衣類・マスク・メガネ・帽子を着用。帰宅時には花粉を払い落とし、手洗い・うがい・洗顔をする



まめに掃除機をかけ、掃除の際に舞い上がったほこりは、ぬれぞうきんで拭き取る

