

ピークを迎える黄砂と花粉症の季節

時代の移り変わりとともに、季節を彩るさまざまな風物詩もゆるやかにその姿、形を変えつつあります。このコーナーでは多様化する風物詩や行事、また自然の変化についてご紹介します。今回は主に春先に飛来する黄砂と、いまや「国民病」とさえいわれる花粉症についてお伝えします。

黄砂の発生の背景と留意点

主に春先に、偏西風に乗って飛来する砂塵によって、時には空が黄褐色に煙ることがあります。それが黄砂。いったいどこから飛んでくるのでしょうか？

中国大陸内部のゴビ砂漠やタクラマカン砂漠、黄土高原など、日本から約3000 kmも離れた砂漠・乾燥地帯からです。その粒径0.5マイクロメートル〜5マイクロメートル(髪の毛の太さの20分の1〜200分の1)くらいのごく小さな土壌粒子や鉱物粒子が、強風によって数千メートルの高度まで巻き上げられ、上空の風に乗って意外なほど遠くまで運ばれ、地上に降り注ぐのです。日本だけでなく、太平洋を横断して、北米やグリーンランドまで飛

んで行ったこともあります。

黄砂が飛来する時期や量は、黄砂が発生する場所の風の強さや植生、積雪状況、地面がどれだけ水分を吸っているか、また、地表の土の粒の大きさ、上空の風の状態などさまざまな要因によって大きく変化します。日本に到着するのは発生から2日〜5日後ですが、地上に降下するかどうかは気象条件に左右されます。

日本で黄砂が観測されるのは主に春先ですが、時には秋に飛来することも。自然現象ではありますが、近年、大陸内部の砂漠化の進行などによって、黄砂の観測頻度が増え、被害も深刻になってきました。

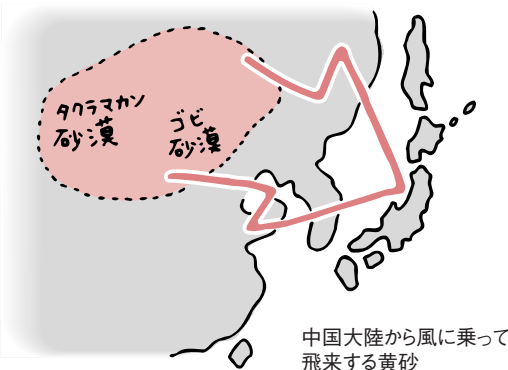
洗濯物や車が汚れるだけでなく、喘

息などの呼吸器系の病気や、目や耳の被害も報告されています。また、日本に運ばれる途中で、黄砂が大気汚染物質を吸着する可能性も指摘されており、化学物質によるアレルギーやアトピー性皮膚炎などを助長する懸念もあります。

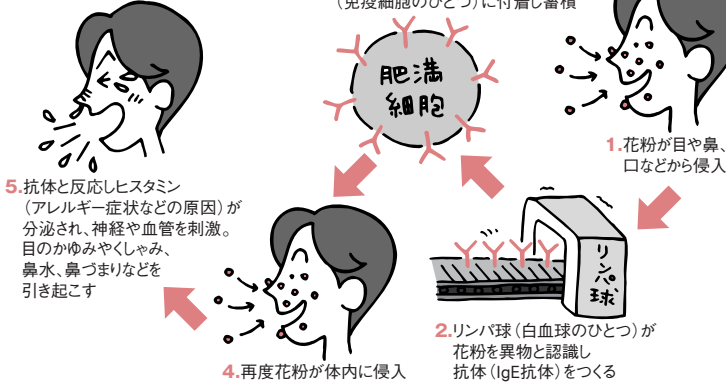
黄砂が飛んでいる場合は外出を控える、黄砂の粒子は細かいので、花粉症用のマスクより目の細かい風邪ウイルス用のマスクを着用するといった対策が望まれます。また、気象庁が地域別の詳細な黄砂観測状況や予測情報をホームページで公表していますので、こまめにチェックするとよいでしょう。

日本人の5人に1人が花粉症!?

今や日本人の5人に1人が花粉症と



●花粉症のメカニズム(一例) 3. IgE抗体が肥満細胞(免疫細胞のひとつ)に付着し蓄積



いわゆるほど、花粉症に悩む人が増えています。花粉症の原因となる植物の数は40〜80種類以上ありますが、春先に被害が最も多いのは、スギ花粉症です。この時期に飛ぶスギ花粉がアレルゲン(アレルギーの原因物質)となつて、鼻水やくしゃみ、鼻つまり、目の充血やかゆみなどのアレルギー反応が起るのです。

なぜ花粉症が増えてきたのかについては、戦後のスギ植林による花粉飛来量の

花粉症の軽減と
予防対策のポイント

爆発的增加、排気ガスや大気汚染物質の影響などの生活環境の変化、過度の衛生を求めた結果、私たちの免疫作用が変化してきたことなどさまざまな要因が指摘されていますが、個人差もあり、一概ではありません。現在、発症していない人も、ある日突然花粉症を発症する可能性もあるので、予防が肝心です。

さて、花粉症はアレルギー反応ですから、予防と症状の軽減のためには、アレルゲンである花粉の暴露(花粉にさらされること)を少しでも減らすことが重要です。

最近では天気予報の際に、スギ花粉情報も発表されています。前年の夏から採取されたさまざまなデータをもとに飛散時期を推定し、シーズン中には観測と集計を繰り返します。翌日の花粉数は過去の飛散数と気象条件などを解析した上で計算し、天気予報を加味して発表されています。この予測情報をチェックする習慣をつけましょう。

予防の基本は、花粉に暴露しないことと、花粉を家の中に入れないこと。飛散量の多いときは外出を避け、外出時には、マスク、眼鏡・ゴーグル、帽子でガー

ド。帰宅時は玄関で花粉を落とし、うがい、洗顔を忘れずに。ポリエステルなど化学繊維素材の服も花粉を付きにくくするには効果的です。

また、家に居るときは、窓は開け放しにしない、洗濯物を外に干さないように注意したいもの。

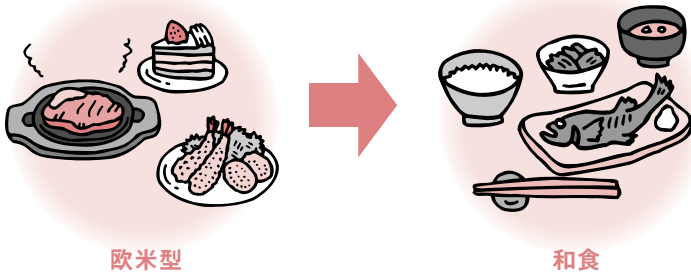
さらに免疫力を下げないため睡眠を十分にとり、お酒の飲みすぎを控えましょう。鼻の粘膜を正常に保つためにも、タバコはおすすめできません。正しい生活習慣を保つことは正常な免疫機能を保つためにも重要です。

このほか、野菜や魚中心の和食が花粉症を抑える効果があると考えられ、見直されています。肉類を中心とした高たんぱく・高脂質な欧米型の食生活や、加工済み食品・インスタント食品などの摂りすぎによるバランスを欠いた食生活なども免疫力低下を引き起こす遠因とされています。

旧来の日本の食卓は、ご飯・魚・野菜・味噌やしょうゆなどの発酵食品が中心でした。このような組み合わせが日本人の体質に合った、栄養バランスに優れた食事なのかもしれません。

食生活も見直し、花粉症対策に役立ててみてはいかがでしょうか。

食生活を見直しましょう



参考資料:「黄砂に関する基礎知識」気象庁、「花粉症特集」厚生労働省などホームページ