

## 117. 山々の眺望と花粉症

技術基準課 鈴木 和美

新聞情報では、東京都内から富士山や筑波山を目視で観える日数は年々増え、10年前に比べ倍増しているとのこと。東京の空がどんどん綺麗になっている証で、環境事業に携わるものとして嬉しい限りです。私はさいたま市浦和区にあるマンションの5階に住んでいますが、今年の冬季は例年になく寒く晴天が続くせいか、ベランダからビルの谷間に小さな富士山をくっきりと観ることができました。通勤途中の荒川を渡る鉄橋の車窓から、遮るものが殆どないことから大きく立派に観えます。富士山が良く見えると、なんとなくですが清々しい気分になります。

ところが雛祭りの頃になってから急に気温が上がり、PM2.5、黄砂および花粉の飛散等の話題がニュースに登場し始めてからは、富士山どころか秩父方面の山さへ霞む日々が多くなってしまいました。この現象と併せて目のかゆみとくしゃみが、私を襲って来るようになってきました。田舎育ち故に花粉症にならないと高を括っていましたが、日光の杉並木で空を黄色に染める花粉飛散を目にした頃から、症状が顕著になりました。

花粉症で苦しめられている方は、田舎、都会の育った地域に関係なくあっちこっちにおられるようです。予防策については、最近では研究が進み新聞やインターネットで詳しく教えてくれています。花粉の飛散量は一日の中でも変化し、夜が明け気温が上がると雄花が開き花粉を放出し始め、その花粉が上昇気流に乗って平野部に運ばれる。その日の開花が一段落し、空中に漂っていた花粉が地表に落ちる午後から夕方にかけて飛散量がピークを迎え、夜には減少するそうです。飛散量の変化を事前に知ることができれば、外出や洗濯物を干すタイミングを考えたり、薬を服用するなどの対策を立てたりすることが可能になります。花粉情報のチェックとともにどの程度の飛散量で自分はどんな症状になるのか、それを予防するための対策をどうするか、把握しておくのが賢明のようです。

花粉症の予防の基本は、鼻と目に花粉が付着しなくすることであり、病状と飛散量に合った対策が有効とのこと。病状には個人差があれども、次の七つの励行が予防効力を発揮するポイントだそうです。

- ① 花粉情報に注意する。
- ② 飛散量が多いときは、外出を控える。
- ③ 飛散量が多いときは、窓、戸を閉めておく。
- ④ 飛散量が多いときは、外出時にマスク(湿ったガーゼの挟込み効果大)、メガネを使う。
- ⑤ 帰宅時は、衣服をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをして鼻をかむ。
- ⑥ 表面がケバケバした毛織物などのコートの使用を避ける。
- ⑦ 掃除をこまめに行う。

花粉症の方は、5月の節句頃までは、鬱陶しい日々が続くと思われそうですが、努力下さい。なお、自分の近くに飛散・付着した花粉等の微粒子の多くは、結果的に水に流され河川や処理場に運ばれ沈殿物や活性汚泥に取り込まれ、堆積物や汚泥となって処分されることになると考えられます。花粉も埃と同様に地表の土が薄い年輪を重ねるように徐々に増えるのに寄与しているのでしょうか？