

SUNDAY NIKKEI



十月にかけて目や鼻のアレルギー症状が出たら、どちらかを疑った方がよい。
ヨモギは春の草もちやおきゅうの材料になる植物で、昔から日本人には親しまれてきた。しかし、秋には背丈が一辺近くに伸び、たくさんの小さな花から花粉を飛ばす。ブタクサは北米原産。戦後日本に帰化した植物で、同じ種の

花粉症というスギ花粉による春の病気と考えがち。しかし、日本で初めてみつかった花粉症は秋のブタクサ花粉症で、一九六一年に学会報告がされている。それ以降、現在までに五十種類以上の花粉症が明らかになっている。
秋にはブタクサのほかヨモギ花粉症もみられる。地域によっても異なるが、九月から

秋の花粉症

スギにも注意して



イラスト・中村 久美

仲間にオオブタクサがある。ブタクサの仲間が飛行場周辺、手入れのされていない空き地、高速道路の斜面などに多い。ヨモギやブタクサはスギに比べれば背丈が低いので、数十センチも花粉を飛散させることはない。したがって、花が咲かないうちに除草すれば花粉症を防げる。
ヨモギやブタクサ花粉の飛散が終わる十月後半から十一月にかけて、新たに花粉症になる人もいる。この場合の原因はスギ花粉である。スギは本来、春に花粉を飛ばすが、

晩秋に少量の花粉を飛散する木がある。花粉を作るスギの雄花は七月ごろに成長を始め、十月ごろには完成して休眠に入る。ところが寝つきが悪い種類があるのか、毎年、他のスギが休眠に入る時期に花粉を飛ばすものがある。
秋に観測されるスギの花粉は、東京都心では一平方メートルあたり数十個以内。ほとんどの人はちょっと鼻が変だと感じる程度で終わるが、花粉に敏感な人ははっきりと症状が出てしまう。
秋のスギ花粉の数は、その年にできたスギの雄花の量に比例

するため、秋のスギ花粉症患者の症状や花粉数から翌年春のスギ花粉が多いかどうか見通しを立てることが出来る。
秋のスギ花粉で症状が出てしまつた人は極めて花粉に敏感なので、春の本格的なシーズンに備えて最も早くから花粉症対策をとる必要がある。
(気象業務支援センター専任主任技師 村山 貞司)

1分間 人間ドック

体内の亜鉛が不足すると味覚障害になることは有名だが、ほかの様々な症状は意外に知られていない。食欲不振、舌の痛み、皮膚疾患などに心当たりがある場合は、亜鉛欠乏症の恐れがある。
亜鉛は体に必須のミネラル分だが、体内で作ることができないため食事から取り入れるしかない。偏食を続けている

皮膚に疾患、亜鉛不足の恐れ

ると亜鉛欠乏症になり、全身に異変が出てくる。そもそも、亜鉛はすべての細胞に含まれ「約三百種類の酵素を活性化するうえで重要な働きをしている」(東京慈恵会医科大学環境保健医学講座の柳沢裕之教授)という。排せつにより一日に五ミリの亜鉛が体から出て行く。吸収率を考慮すると成人で毎日十ミリを摂取しないと欠乏症になる恐れがある。不足すると皮膚疾患では目や口などの開口部周辺にうみや湿疹(しっしん)ができる。うつや認知症との関連も指摘されている。
予防には亜鉛を含む食品を適度にとることが大切だ。ただ、「加工食品の場合は製造過程で亜鉛が減るため、なるべく生鮮食品から摂取した方がいい」と柳沢教授は指摘する。

亜鉛を多く含む食品

食品名	100g当たりの含有量(ミリグラム)
かき	約80
牛肉	4~5
卵黄	4.2
ごま	5.9
いわし(にぼし)	7.2
するめ	5.4
干しえび	3.9
プロセスチーズ	3.2