

# いずもりの里だより

第二十一号

## いっしょに歩こう スギとヒノキ

新年を迎え、しばらくするとだんだん気になりだすのがスギ花粉。今年の飛散量は多いのかな？去年より症状は重いかな？スギの木を見上げると、次第に肥大し色づいてゆく花芽を見ただけで憂鬱になります。「花粉症？大変だね！」と他人事のように言っている人も、いつ発症してもおかしくはありません。そしてスギの花粉が少なくなってきたと思っても、少し時期をずらしてヒノキの花粉も飛び回り、2月から5月くらいまでと長期間悩まされる方も少なくありません。どうせ飛ぶならいっぺんに短期間で終わらせてくれればいいのですが・・・。

スギの木は戦後の復興のために多く植えられ木材に加工されてきましたが、外国から安い木材が輸入されるようになると、日本のスギやヒノキは売れなくなり、次第に林は放置されるようになっていきました。使わないなら全部切っちゃってくれればいいのに！なんて過激なこともありますが、林野庁によりますと日本の全森林面積に対してスギ林は18%、ヒノキ林は10%も占めているそうなので、そつやすやすとは伐採することはできません。

スギやヒノキのいやな部分ばかりをあげてきましたが、もちろん良いところだってあります。だいぶ耳なじみになったフィトンチッド。フィトンチッドとは樹木が出す揮発性の成分で、殺菌力やリラックス効果があるといわれています。樹木ならなんでも出すのかと言えばそうではなく、やはりそのほとんどはスギやヒノキなどの針葉樹で、雑木林の代表種、クヌギやコナラからはほとんど抽出されないそうです。

最近中高年のみならず、若い女性にも山歩きが流行していますが、森林浴にはやはりスギやヒノキが必要なのです。なので全部切ってしまうと、間伐などの手入れをお願いします！（花粉症発症者の主張）

### 正しい森林浴

- ① フィトンチッドの効果を得るには針葉樹林を歩くべし。ただし広葉樹林でもマイナスイオン効果は得られる。
- ② ゆっくり歩き。時には深呼吸もするべし。森林浴は化学的効果だけでなく森林という環境がもたらすリラックス効果にも注目。
- ③ 森林浴はフィトンチッドの濃度が高い午前中か雨上がりさわらつべし。



迷惑なだけで、何の役にも立たないスギの花。ごもそれがやがて実のつた時カワラセワヤアマガラがそれを食べに来ます。さらわれ者のスギの花も冬には鳥たちの貴重なエネルギー源になっっているのさね。

