

# 自然観察 NOW

NO. 86

野幌森林公園 自然情報

発行：2025年4月17日

北海道ボランティア・レンジャー協議会

ホームページ <https://voluran.com/>



## ”花粉症”シーズン真っただ中 ～北国の春風に舞う花粉たち～

### ○ この季節、”花粉症”の原因植物は？

花粉症を引き起こす原因植物は、本州ではスギやヒノキなのに対し、北海道ではカバノキ科のハンノキやシラカンバ、道南の一部でスギがあげられます。いずれも”風媒花”(\*)です。

開花時期／ハンノキ：3月中旬～、スギ：3月中旬～、シラカンバ：4月中旬～



「ケヤマハンノキ」の雄花（尾状花序）と雌花  
※雪解けとともに花粉の飛散が始まる



「シラカンバ」の雄花（尾状花序）と雌花  
※葉が少し開いているのが花粉飛散の目安



左：「スギ」の雄花



中：「ツノハシバミ」雌花と雄花(尾状花序)



右：「ヤマハンノキ」雄花(尾状花序)と雌花

○ 野幌の森に生育する”原因植物”・・・カバノキ科、スギ科の樹木について

ケヤマハンノキ、ハンノキ（ヤチハンノキ）、ウダイカンバ、シラカンバ、サワシバ、アサダ。植栽種では、スギ、コバノヤマハンノキ（タニガワハンノキ）、ヨーロッパシラカンバ（シダレカンバ）があります。このほか、野幌では見られませんが、ツノハシバミ、ヤマハンノキは、筆者が気になる樹、写真を参考掲載しました（^\_^）。

更に季節がすすむと、イネ科のカモガヤやキク科のヨモギ類が開花し、花粉症の原因となります。かつて、花粉症の元凶？と疑われたアワダチソウは、花粉が重く、風媒花ではなく虫媒花でした。

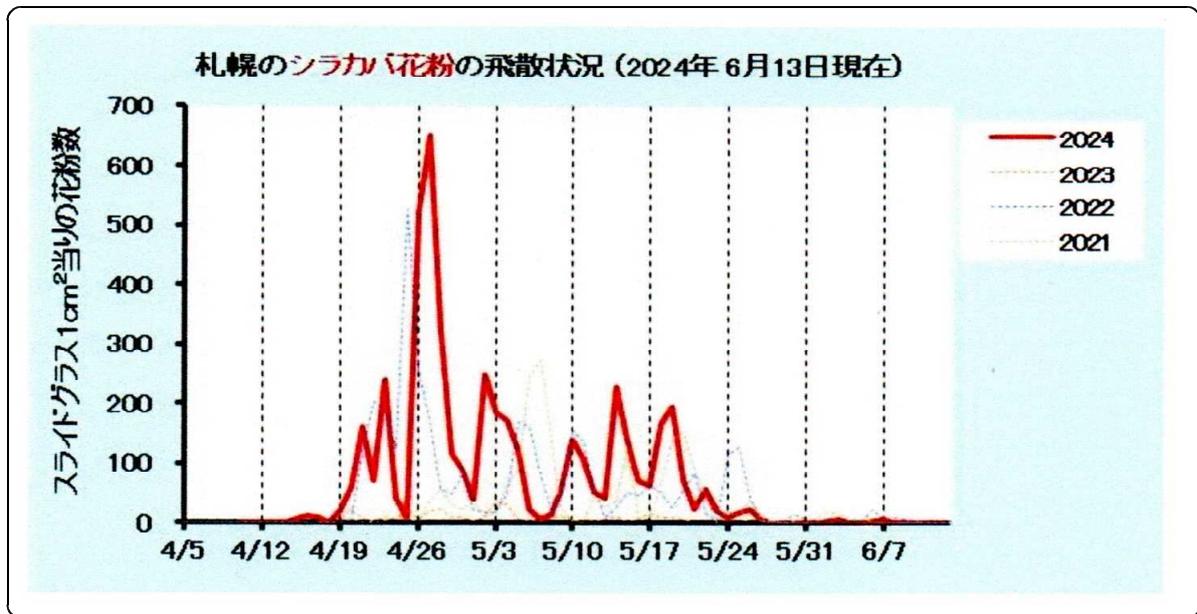
(\*) ”風媒花”（ふうばいか）とは

花粉が風によって運ばれ受粉する花。花は小さく、美しい花弁やみつ腺もなく、よいにおいもない。花粉の量は多く、ねばりけがなく、さらさらして風にとびやすいといった特徴が。

☆参考 **花粉の大きさ** ハンノキ 0.026mm、シラカンバ 0.025mm、スギ 0.04mm 程度

○ 札幌のシラカバ花粉の飛散状況

道立衛生研究所では、1996年からシラカバ花粉の飛散状況調査が行われてるそうで、HPに掲載されたデータを見ると、これから4月下旬にかけて急激に跳ね上がっています。



出典／道立衛生研究所ホームページ [https://www.iph.pref.hokkaido.jp/pollen/pollen\\_info.html](https://www.iph.pref.hokkaido.jp/pollen/pollen_info.html)

○ 一般的な「花粉症対策」は？

筆者も、子どもの頃は平気だったのに、大人になって症状が出てきました。お医者さんによると、個人差はあるが”生涯許容量”を超えると、コップの水が溢れるようになるのだとかー。

- ・晴れた日、風の強い日、雨上がりの後の晴天になった日は、花粉が飛びやすいので要注意。
- ・外出する際は、帽子、マスク、メガネ（サングラス）、スカーフなどを着用しましょう。花粉が付着しやすいウールなどの洋服は、避けましょう。
- ・帰宅したら、玄関へ入る前に、衣類に付着した花粉を落としましょう。洗顔や手洗い、うがいで、花粉を洗い流しましょう。
- ・規則正しい生活で、疲れを残さない、体調管理も大切のようです。

ともあれ、花粉症に悩まされる方にとっては、とても辛い季節ですね。

原因植物の開花、花粉飛散の時期を把握し、症状がひどくなる前に医療機関を受診して自身のアレルゲン（アレルギーの原因物質）を把握し、早めの対策を！

<参考文献など> 『北海道樹木図鑑』 亜璃西社 2017.3 、道立衛生研究所ホームページ ほか

文責：藤吉 功

◆今後の観察会の予定 自然ふれあい交流館とボラレンの共催～要／事前申込み ☎011-386-5832

5月17日(土) 9:50-12:00 春の花を見つけよう 野幌森林公園 自然ふれあい交流館集合