

● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者	出 版
地 方 自 治		
66の改革項目と事例でつむ 議会改革実践マニュアル	早稲田大学マニフェスト研究所 議会改革調査部会	第一法規
AI自治体 公務員の仕事と行政サービスはこう変わる！	井熊 均・井上 岳一・ 木通 秀樹	学陽書房
観 光 事 業		
巡礼ビジネス ポップカルチャーが観光資源になる時代	岡本 健	KADOKAWA
社 会 福 祉		
介護再編 介護職激減の危機をどう乗り越えるか	武内 和久・藤田 英明	ディスカヴァー・トゥエン ティワン
フードバンク 世界と日本の困窮者支援と食品ロス対策	佐藤 順子(編著)	明石書店
ス ポ ー ツ ・ 体 育		
スポーツまちづくりの教科書	松橋 崇史(編著)・ 高岡 敦史(編著)	青弓社
よくわかる障がい者スポーツ 種目・ルールから支える人びとまで	藤田 紀昭(監修)	PHP研究所
そ の 他		
給食の歴史	藤原 辰史	岩波書店
公民連携白書 2018～2019	東洋大学PPP研究センター(編著)	時事通信社
日本の未来の大問題 少子高齢化、ロボット社会は恐れるに足らず	丹羽 宇一郎	PHP研究所
無子高齢化 出生数ゼロの恐怖	前田 正子	岩波書店
地域と大学 地方創生・地域再生の時代を迎えて	萩原 誠	南方新社
オフィスの生産性革命！ 電子認証ペーパーレス入門	横山 公一・久野 康成(監修)	TCG出版
自治体職員が書いた子ども・子育て支援新制度の基礎がわかる本	水畑 明彦	デザインエッグ株式会社

春といえば、桜と・・・？

最近、少し暖かくなり、春を感じる気候となってきましたね。これからの季節は、花見をしたり、イチゴ狩りに行ったりと、お出かけする機会が増えて嬉しい反面、花粉症の方には辛い季節でもあります。日本人の約4人に1人が花粉症であると聞いたことがありますが、私もそのうちの一人です。今回はそんな人々を悩ます花粉症、中でも今がピークのスギ花粉と、これからピークを迎えるヒノキ花粉について調査してみました。

ではさっそく、和歌山県のスギ花粉とヒノキ花粉の飛散量は全国と比べてどうなのか、環境省の昨年の実測総飛散量(24地域で測定)のデータを基に、みていきたいと思います。

まず、スギ花粉が一番多かったのは、栃木県の11,294個/cm²、続いて静岡県9,403個/cm²、福島県8,570個/cm²です。和歌山県は643個/cm²、栃木県のわずか約18分の1でした。ちなみに、スギは日本特有の木であるため、スギ花粉症が問題となっているのは日本だけだそうです。

次にヒノキ花粉ですが、一番は静岡県の22,351個/cm²、そして栃木県10,828個/cm²、鳥取県7,398個/cm²でした。和歌山県は1,175個/cm²で16番目でした。スギ・ヒノキの両方を合わせた飛散量は、測定地域の中で2番目の少なさでした。毎年花粉症に悩まされ、ひどい時には発熱したこともあったので、和歌山県の飛散量の少なさに驚きました。

まだまだ花粉の季節が続きますので、対策や予防をしっかり行い、体調を崩すことのないよう、楽しい春を過ごしましょう！

花粉対策・予防

- ①花粉が付着しやすい毛織物などのコートは避ける。
- ②飛散の多い時は窓・戸を閉めておく。換気時は、窓を小さく開け、短時間にとどめる。
- ③こまめな掃除。特に窓際を念入りに。
- ④外出時にマスク・メガネを使う。
- ⑤帰宅時、家の中に花粉を持ち込まないよう、衣服や髪をよく払い、洗顔・うがい、鼻をかむ。
- ⑥洗濯物は室内干しか乾燥機を使用する。

花粉に効く食べ物や飲み物

- ・ヨーグルト
- ・じゃばら(和歌山県北山村産)
- ・バナナ
- ・みかん
- ・緑茶