

## シラカバ花粉症 2

### Polenozo de japana blanka betulo 2

翻訳：横山裕之

Trad. : JOKOJAMA Hirojuki

花粉症の症状を抑える抗アレルギー薬の中には、花粉が飛散する 2 週間以上前から服用すると効果を発揮するものもあり、それらの薬で花粉症の症状を抑えるためには花粉の飛散開始日を知ることが重要です。

Inter kontraŭ-alergiaj medikamentoj inhibicii polenozon, troviĝas tiuj, kiuj efikas, kiam oni komencas preni ilin pli ol 2 semajnojn antaŭ la disflugo de poleno. Por inhibicii polenozon per la medikamentoj, gravas, ke oni antaŭvidu la tagon, kiam komencos disflugi la poleno.

シラカバ花粉の飛散開始日は 4 月中旬～5 月上旬頃ですが、3 月が暖かいと飛散開始が早まる傾向が認められることがわかってきました。

La tago de poleno-ekdisflugo de japana blanka betulo estas inter la dua tagdeko de aprilo kaj la unua tagdeko de majo. Laŭ nia esploro iom post iom klariĝis, ke fruiĝas la komenca tago de poleno-disflugo, se estas varme en marto.

3 月が例年よりも暖かい年には、早めに抗アレルギー薬を服用する方が良さそうです。

Se en marto estas pli varme ol en ordinara jaro, estas bone, ke oni frue prenu la medikamenton kontraŭ alergia.

シラカバの雄花は、花粉を飛散させる前年の夏頃に形成されます。これまでの観測から、花粉飛散量は前年の夏の最高気温に左右される傾向が認められることがわかってきました。

La maskla floro de la blanka betulo formiĝas en la antaŭa somero, antaŭ ol la poleno disflugas. Laŭ nia ĝisnuna observado klariĝas, ke la disflugokvanto de la poleno tendencas dependi de la plej alta tempereturo en lasta somero.

4 月の中旬以降は、暖かい日が数日続くと本格的なシラカバ花粉の飛散が始まる可能性が高くなります。

Post la dua tagdeko de aprilo, se varmaj tagoj sinsekvas dum kelkaj tagoj, tre povas esti, ke vigla poleno-disflugo de blanka betulo okazos baldaŭ.

シラカバの雄花は、最初は上を向いていますが、花粉の飛散が始まる数日前から大きくなりながら垂れ下がります。

(図)

La maskla floro de la blanka betulo unue turnas sin supren, sed de antaŭ kelkaj tagoj de ekdisflugo de la poleno tiu pendiĝas grandiĝante. (Bildo)

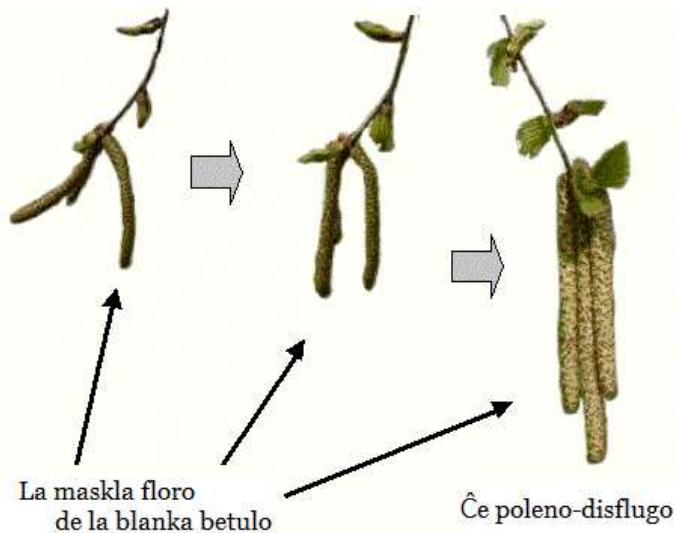


図: シラカバの雄花と若葉の変化

Bildo: La maskla floro de la blanka betulo kaj ŝanĝiĝo de novaj folioj

このことを知っておくと、それぞれのシラカバの木に近づかなくても離れたところから花粉の放散状況を大体判別できるので便利です。

Se vi scias tion, sen proksimiĝo al la betulo, de malprokime vi povas entute kompreni staton de ellasado de poleno.

シラカバ花粉の飛散量は、気温に連動して大きく変動する傾向があることがこれまでの観測からわかりました。

Laŭ nia ĝisnuna observado klariĝis, ke la disflugokvanto de la poleno tendencas vaste ŝanĝiĝi kun temperaturo.

そのことから、朝の天気予報を見ればその日の花粉飛散量が多いかどうか見当をつけることができます。

Tial se matene oni vidas veterprognozon en televido, oni povas konjekti, ĉu la disflugokvanto de la poleno estos multa aŭ ne.

まず花粉症の原因植物に近づかないようにしましょう。

Unue ne proksimiĝu al la planto kaŭzanta polenozon.

そして、晴れた日には花粉が多く飛散する恐れがあるので、外出や布団干しをできるだけ控え、やむをえず外出する際にはメガネやマスクを着用し、花粉が付着しにくい服装を心がけましょう。

Kaj en bela vetero la poleno povas disflugi multe, tial oni laŭeble devas sin deteni de eliro kaj de sekigo de litaĵo ekstere. Se vi bezonas eliri, surmetu okulvitrojn, maskon kaj veston, al kiu malfacile alĝluiĝas poleno.

環境省の保健指導マニュアルによると、通常マスク及び眼鏡を使用すると、鼻や目に入る花粉量はそれぞれ 3 分の 1、半分近くになるとされ、特に花粉対策用のマスク及び眼鏡を使用すると、それぞれ 6 分の 1、半分以下になるとされていますので活用したいものです。

Laŭ la gvidilo por sanigado farita de Ministerio pri Medio, se oni uzas ordinaran maskon kaj okulvitrojn, la polenokvanto enirinta en nazon kaj okulojn fariĝas triono, kaj ĉirkaŭ duono respektive. Speciale se oni uzas maskon kaj okulvitrojn protektajn kontraŭ polenozo, la polenokvanto fariĝas sesono, kaj malpli ol duono respektive. Do ni rekomendas, ke vi utiligu ilin.

帰宅して家に入るときにはよく花粉を屋外で落として花粉を室内に持ち込まないようにすることが大切です。

Kiam oni revenas hejmen kaj eniras en la domon, gravas, ke oni forigu polenon ekstere kaj ne enportu ĝin en la ĉambron.

また、私たちの実験では、住居の吸気口にフィルターを取り付けた部屋は、取り付けなかった部屋に比べ住居内への花粉の侵入が10分の1以下に抑えられましたので、ご自宅でも検討してみてもいいでしょうか。

Kaj laŭ nia eksperimento, la polenokvanto enirinta en ĉambron, en kiu oni instalas filtrilon ĉe aerenlasa aperturo, estis malpli ol dekono de la kvanto en ĉambro sen filtrilo. Ĉu vi ne ŝatas instali filtrilon ankaŭ en via hejmo?

花粉症の根治療法はまだ確立されていませんが、最近の良い薬が開発されてきています。

Ankoraŭ oni ne fiksis kuracmetodon por plena resanigo de polenozo, sed lastatempe oni ekspluatas kaj produktas pli bonajn medikamentojn.

シラカバ花粉症の人でもシラカバ花粉が飛散する数週間前から薬を服用すれば、飛散シーズン中も比較的楽に過ごせることが期待されます。

Eĉ malsanuloj pro betula polenozo povas farti relative komforte, se ili prenis medikamenton kelkajn semajnojn antaŭ komenco de poleno-disflugo.

早めに最寄の耳鼻咽喉科などのお医者さんに相談しましょう。

Konsultu proksiman kuraciston de otorinologo kaj aliaj laŭeble frue.

参考資料

La citita TTT-ejo estas jene:

[http://www.iph.pref.hokkaido.jp/charivari/2004\\_04/2004\\_04.htm](http://www.iph.pref.hokkaido.jp/charivari/2004_04/2004_04.htm)

「シラカバ花粉症の季節はもうすぐです」(月刊誌「しゃりばり」2004年4月号、武内伸治著)

"Ŝirakaba kahunŝoo no kiscu ŭa moo sugu desu (Baldaŭ venos la sezono de polenozo kaŭze de japana blanka betulo)" (La monata gazeto "Syaribari" N-ro 16, la aprilo de 2004, verkita de TAKEUĈI Ŝinĵi)

著者から引用許可の承諾をいただいて、この記事から作成しました。

Laŭ la permeso de la aŭtoro pri mia cito en Esperanto, mi tradukis ĉi tiun artikolon.

この記事は、日本で唯一のアイヌ語新聞「アイヌタイムズ」の第62号(近日発刊)に投稿した「シラカバ花粉症2」の一部を修正し、エスペラント訳したものです。エス訳にあたっては、星田さんにご協力をいただきまして作成いたしました。この場をお借りしまして、お礼申し上げます。

この投稿文は、次のウェブページにも掲載予定です。

<http://www.hokkajda-esp-ligo.jp/jp/index-j.htm>

<http://www.geocities.jp/aynuitak/>

なお、アイヌタイムズの連絡先は以下のとおりです。

(購読連絡先：〒055-0101 北海道平取町二風谷 80-25 萱野志朗宛)

電子メール：ainuitak@yahoo.co.jp (横山・中継ぎ連絡先)

