「病は気象から ―天気予報で病気予防」

村山貢司著，実業之日本社，2003年2月，206頁，1400円（本体価格）

著者は天気キャスタのベテランで，現在はNHKに出演する傍ら，生気象，アレルギー，花粉症，太陽紫外線防御の研究活動をしている．

本書は春から冬にかけて，季節に特有な病気と気象との係わり合いをアレルギー学，生気象学的見地から纏めている．著者は気象予報士でもあるが，天気図を一切使わないで，環境因子としての気象を見ている点が新鮮である．例えば，リウマチに梅雨型の気圧配置をださず，気圧の急激な変化の時系列とリウマチの痛みとの関係を示し，気象との関係の本質に迫ろうとする基本的スタンスには共感を覚える．

本書の章立てと主な内容を一点だけに絞って紹介する．「序章：地球温暖化と私達の健康」熱帯性の病気としてエアポートマラリアの話は今日的問題として注目されている．「第1章：春―天気の激変で体調を崩しやすい」著者の得意とする花粉症に分量を割き，さすがに分かりやすく記述されている．「第2章：夏―90年代後半から猛烈な暑さに」過去10年の熱中症患者数の増減は7，8月平均の日最高気温によってほぼ決まり，年齢的には10代と70代以上に多いという指摘は納得できる．「第3章：秋―食中毒と喘息には要注意」食中毒は8月よりも9月に多いが，冷蔵庫を過信する事の危険性，忘れがちな手洗いの重要性の指摘は適切な助言である．「第4章：冬―大都会では乾燥がますます進む」低温と乾燥がウイルスを活性化させる事は良く知られているが，都会の乾燥化がウイルスに住みやすい場所を提供していることを，東京の日平均湿度と平均患者数のグラフを用いて説明している．

「病気」と「気象」は文字だけで見ると，「気」が共通している．気とは実在するが目では見えないもので，中国最古の医学書「黄帝内経」によると，人体を回る生命エネルギーと定義されている．血液は気の流れにそって流れ，気が停滞すると血流も滞るので病になるという思想である．

気が滞って病になることと気象とは関係が深い．気象変化が気を滞らせるからである．例えば，雨兆と神経痛，北東風と喘息の発作など数多い．

春山茂雄は未病と言う考え方を提案している（春山，2001）．ストレス社会では健康そうに見えても，内臓に病が潜んでいる場合がある．この状態を未病といい，未だ病人ではないが，ストレスがかかると，病気になる．ストレスには色々あるが，最近注目されているのが，人間を取り巻く環境，なかでも気象である．気象変化を予知し，上手に対応できれば未病のままですごす事ができる．本書の副タイトルにある「天気予報で病気予防」とはこのことであろう．

具体例として著者は花粉情報，紫外線情報，インフルエンザに関する情報，熱中症の予防情報をあげている．これらは著者が開発した面もあろうが，今までの多くの研究者の成果や協力者の成果も評価したいところである．

気象変化の人体に及ぼす影響評価は，気象専門家と医学者とでは立場が違うので，評価も違う．この点に興味がある．例えば，本書は寒冷前線通過による急激な気圧，気温，湿度変化のために，リウマチや関節痛だけでなく，心臓などの循環器系の病気が発生しやすくなると指摘している．これは，多くの人が共有する知識であり納得しやすい記述に思える．

一方，同じ問題を解いた医学者の主張はこれと当然違う．安保徹は気象専門家の説明は理解の本質の一面をついているが，真の理解とはいえないと指摘している（安保，2001）．病気は気象や季節による外界の環境変化だけで起こるのではなく，体の内部環境にも変化が起きて，免疫系にも影響して病気になるという．例えば，梅雨期の慢性関節リウマチ患者の関節痛は，顆粒球とリンパ球の割合が梅雨前線や低気圧の接近で気圧が下がると，リンパ球が優位となり，プロスタグラジン分泌によって痛みが増してくるためという．

また，著者が専門とするスギ花粉症について，本書は，「春先になってスギ花粉が飛散し始めると花粉症が出始め，花粉の飛散が終わると症状が収まる．これほど因果関係のはっきりしているものはない．」と指摘している．これは多くの人が実感している所であるが，安保は花粉飛散以外に春になると，人間の体は，リンパ球優位の体調になる季節的要因があると指摘している．

以上の例から分かるように，気象を専門とする立場から病気を論ずる場合の科学性には，自ずから限界があると認めざるを得ないだろう．しかし，気象が毎日

© 2003　日本気象学会

の体調に大きく関与していることは，誰でも実感している大事な事である．例えば，高気圧に覆われると気分が良く，病人でも体を動かしたくなる．気象専門家はここまでしか言えないが，医学者の安保は無能唱元との免疫力問答で，高気圧が交感神経を優位にし顆粒球も多くするので，活動的になると解説する（安保・無能, 2002）. 科学的事実の発見という観点から見ると，両者とも重要と思われるがどうだろうか．

本書で注目されるのは，天気予報解説者ならではの提案が最後に述べられていることである．自分の体調や持病の状態を毎日記録し，どんな気象条件の時に悪化するのか書きとめておくことを著者は勧めている．この成果を整理しておくと，天気予報をきいたとき，自分の体調の予測がつき，事前に適切な治療をする事が出来るようになるであろう．気象の専門家なら誰でも出来る健康法で，類書に見られない優れた視点である．

地球温暖化の評価など細かい点にはやや不充分な記述が問題として残るが，ベテランの気象解説者だけに分かりやすい語り口に誘われて一気に読んでしまう．健康に留意している多くの気象学会会員に役立つ良書として推薦したい．（朝倉　正）

参考文献

安保　徹，2001：医療が病をつくる，岩波書店，236pp.
安保　徹，無能唱元，2002：免疫学問答，河出書房新社，190pp.
春山茂雄，2001：未病の医学，マホロバ出版，246pp.

新刊図書案内

表　題	編著者	出版者	出版年月	定　価	ISBN	備　考
マグロウヒル現代地球科学辞典		南雲堂フェニックス	2003.04	¥3,400	4-88896-311-8	本文は英語
環境学入門2 大気環境学	岩坂泰信	岩波書店	2003.05	¥2,700	4-00-006802-4	
地球統計学	Hans Wackernagel	森北出版	2003.05	¥3,800	4-627-09521-X	地球統計学研究委員会編 青木謙治監訳
南極からのメッセージ 地球環境探索の最前線	NHK出版	日本放送出版協会	2003.06	¥1,300	4-14-080795-4	
こんなにためになる気象の話	饒村曜	ナツメ社	2003.07	¥1,500	4-8163-3468-8	

注：表中で定価はすべて本体価格です（特記したものを除く）.