

## ～今月の花木～



ナンキンハゼ 南京櫨

トウダイグサ科・落葉高木・中国原産  
 街路樹や公園などによく植えられる。7月に黄色い花をつけるが、あまり目立たない。



植物も自然によるもの、人為的なものから様々ストレスを受けている

## 植物と人のストレス

「ストレスがたまるなあ」「ストレス解消したいなあ」などと何かと私たちに付きまとうストレス。もの言わぬ植物にとっても果たして、ストレスを感じることは、あるのでしょうか。

### ◆ ストレスとは：

「物理的な圧力、重圧、または精神的な圧迫感、重圧感」といった説明が辞書などでなされていますが、生理的、精神的に「嫌だ」と感じるものが「ストレス」とされ、その原因となる外部からの刺激を「ストレッサー」とよんでいます。

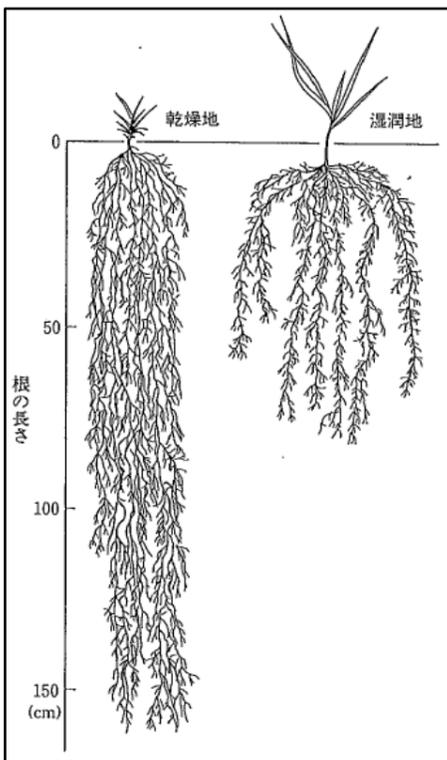
ストレスの感じ方には個人差・個体差があります。「雨が降って嫌だ」、「暑くて嫌だ」、「〇〇は嫌だ」と、もしあなたがストレスと感ずることは、果たして他の人も同じように感ずるかと言え、必ずしもそうではなく、ストレスは全て個人の問題といえます。自然環境、仕事や生活上の問題、生理的・感情的な不適合など外部からのあらゆる刺激にうまく対応できていないときにストレスとして感じてしまうのです。

地球上のあらゆる生き物は動物や植物も含め、多かれ少なかれ、何らかのストレスを感じながら生活しています。様々やってくるストレッサーから完全に逃れることは出来ません。

ストレスは悪とも、とらえがちですが、適度なストレスは自らにとっての障害や問題、課題を克服し、自身が成長し強くなれる機会を与えてくれる良い面もあります。しかし、過度のストレスは健康を損ねるなどの悪影響を及ぼします。このことは人に限らず、植物にもあり、ストレスに対する反応があります。

## 植物

植物にとって、水が少ない状況（水不足）は乾燥ストレスを招き、植物に影響があらわれます。



同じ植物が、湿潤地で育った場合と、乾燥地で育った場合を比較した結果が左の図です。

(シバムギの比較例)

乾燥地で育った方の根は、湿潤地で育ったものにくらべ、根が約2倍になっています。乾燥地の根が地下部で多くの水を集めようと頑張っているのが、わかります。

乾燥地の方が、地上部を抑制してでも根を充実させて生き延びようとストレスによって逞しくなります。



水不足（乾燥ストレス）にも限度はあり、上手く根を張れない場合や植物が必要としている水分が供給されない場合など、右の写真のように植物は枯れることがあります。

特に移植した植物、新しく植付けた植物は根の発達が不十分のため、夏場の水ぎれに注意が必要です。

## 人

様々なストレスを人は感じながら生きていますが、ストレスは必ずしも悪いことだけなのだろうか…

ストレスを感じた際、ドキドキしたり気が滅入ったりするストレス反応があらわれます。

これらの反応は、人がストレスを解消しようとする体の反応ですが、ストレスが強かったり、期間が長かったりして、心と体がストレスに耐え切れなくなると、人は病気になるなど悪影響があらわれます。



「挫折してきた人は、苦労なく育った人に比べ、打たれ強い」とも言われますが、ストレスを受け、乗り越えてきた人には、ストレスに対して強くなります。

ストレスを受ければ、一時的に気分の落ち込みや体の不調があらわれますが、ストレスが解消すればそれらも徐々に回復します。

自分にとって嫌な仕事、課題、出来事などを乗り越えられた、解決できたとき人は成長することができ、ストレスはある意味人が成長する栄養源にもなりえます。



ストレスがもたらす、反応の良しあし

# 植物

動物とちがい、移動してストレスから逃れられない植物は、その場で克服しなければ、枯れてしまいます。

種類	原因・反応・解消策の一例
乾燥によるストレス	(原因) 雨不足、かん水(水やり)不足、土壌の保水性の不足、土壌への水の浸透不足など (反応) 葉の萎縮・小型化、落葉、樹木上部の枝枯れ、枯死、根系の発達など (解消策) 日照りの続く際の人為的なかん水、保水性の良い土壌に改良、土壌の踏み固めの防止や透水性舗装への切り替え、またはかん水を控え適度なストレスを与え植物自身の根の伸長を促進させ、乾燥害に強くなるような育成など
病害虫によるストレス	(原因) ウイルス、細菌、害虫など (反応) 葉の機能低下による光合成阻害、落葉、腐朽、枯死など (解消策) 被害箇所の切除や農薬散布など
気象害によるストレス	(原因) 低温、強風、降雪など (反応) 生育不全、枝や幹折れ、倒木など (解消策) その植物の生育温度に適した栽培、剪定による枝葉にかかる風や雪の負荷の軽減
剪定によるストレス	(原因) 過度の強剪定、時期の悪い剪定など (反応) 樹勢の低下、枯死など (解消策) 夏期に強剪定をしない、それぞれの樹種にとって良い時期の剪定 ※費用や手間の節約の観点から、強剪定を好む場合がありますが、樹木へのダメージは大きい

## 植物と人が受ける主なストレス

# 人

人や動物は、ストレス刺激から移動したり遮断したりして、逃れることが可能な生き物です。

種類	原因・反応・解消策の一例
物理的ストレス	(原因) 暑さ、寒さ、高気圧、低気圧など (反応) 嫌悪感、関節の痛みなど (解消策) 体を鍛える、環境にならす、衣服や空調などで温度調整する、薬の服用など
化学的ストレス	(原因) 薬品、化学物質、空気の汚染など (反応) 体調不良など (解消策) 体にあった薬品や食品の摂取、有害物質のある環境からの逃避など
生物学的ストレス	(原因) 細菌、ウイルス、花粉など (反応) アレルギーや病気の発症など (解消策) うがい・手洗いの励行、睡眠時間の確保など健康管理、マスク等による、アレルゲンの体内への取り込み軽減など
精神的ストレス	(原因) いじめ、過労、失業、離婚、病気など (反応) 頭痛、食欲不振、倦怠感、不眠、イライラなどから、病気の発症、最悪は自殺など (解消策) ・ストレスの原因から身を遠ざける ・睡眠不足の人はじっくり睡眠を取る、デスクワークの多い人は運動するなど普段とは反対のことをする・マッサージやエステなどで癒される ・自分が楽しめる趣味などに没頭するなど… 世間一般には、色々いわれていますが、ストレス自体が個人の問題なため、解消策も人それぞれ

人が持つストレスと、世間一般のストレスとは、こちらです

## 植物由来のストレス解消法

ストレスがうまく解消できないなあと感じたとき、植物を眺めたり、さわったり、育てたりするのも、ストレス解消に効果があります

### 森林浴



何となく森の中を歩いていて感じる木の香りは「フィトンチッド」とよばれる樹木が発する揮発性の成分です。この香りを人が嗅ぐと気分が落ち着き精神も安定します。

歩くことで、運動不足解消の効果もあり、心身共に健康になれます。

### 家庭菜園



植物の順調な生育のために工夫をし、成長を見守ることで人の「育てる」本能を満足させ、また花や実の収穫の際には「狩る」本能を充足させることで、人が本来もっている素朴な感情を取り戻せます。

また、土にふれることで気持ちが落ちつきます。

### 観葉植物



身近にみどりがあると何となくほっとします。

オフィスや部屋の中など目につく場所にみどりがあると、気持ちが和らぎます。また、室内にみどりがあると、部屋の空気浄化作用もあります。

水やりなどを通して、いつくしむ心が芽生えます。

### (お知らせ) 東京都建設局優良工事等表彰を授与

弊社は西武造園と西武・野崎建設共同企業体(JV)を組み今年の3月に竣工しました「桜が丘公園整備工事」について、去る6月24日、都庁にて優良工事表彰を授与いたしました。この賞は工事等で成績が優秀でかつ施工にあたっての熱意や創意工夫などが評価の対象となります。

