

## 夏のスギ林でリフレッシュしませんか？

夏のスギ林の中から見上げた空  
(2023年6月 撮影)

文と写真◎伊ヶ崎 知弘 Igasaki Tomohiro

樹木分子遺伝研究領域

**ス**ギは日本の屋久島から東北地方にまで広く天然分布する植物です。材の利便性から日本で最も広く植林されています。スギ林の中で木々を見上げると、樹冠の葉が、日光をほどよく遮ぎってくれているのがわかります。この涼しい影は夏の暑さを和らげ、森林浴や散策をするのにぴったりな環境を提供してくれます。

**若**いスギ林は枝葉が人の通る高さにまで多くついているので散策には適していません。しかし、やがて木が成長し高くなると、林内に光があまり届かない場所ができ、下の方の枝が枯れ落ちていきます。すると林の中に広い空間が生まれます。そして、夏になると、スギの木の良い香りが林の中に広がります。夏のスギ林は自然の中でリフレッシュしたり、美しい景色を楽しんだりするのに最適な場所といえそうです。

**と**はいえ、2月から4月にかけてスギはたくさん花粉を風に乗せて広範囲に散布します。それが原因で、多くの人がスギ花粉症のアレルギー症状に悩まされることとなります。スギの雄花は、開花前年の夏の7月から8月に作られ始めます。しかし、10月上旬までの雄花の葯の中に花粉はなく、花粉のもととなる細胞だけがあります。そのため、多くのスギ花粉症患者にとっても夏のスギ林は快適な場所となります。

**林**の中を散策するときは、落枝やスズメバチなどに注意が必要ですが、スギ林に入ること、心身をリラックスさせたり、ストレスを軽減させる効果を感じたりすることができます。そんな夏のスギ林を楽しく散策して、リフレッシュしてみるのはいかがでしょうか？ ◆

新緑の美しい若い樹齢の  
スギの木立  
(2023年6月 撮影)夏の間形成が進む  
スギの雄花  
(2016年10月 撮影)