



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

もしかしてこの症状…花粉症？秋の花粉の正体と対策

くしゃみ・鼻水・目のかゆみ・のどの不調…

春でもないのに、花粉症のような症状が続いていませんか？

実は…

スギ(飛散時期2~4月)やヒノキ(飛散時期は3~5月)以外にも、シラカンバ(4~6月)、イネ科(4~11月)、ブタクサ(8~10月)、ヨモギ(8~10月)など、このような症状を引き起こす何らかの花粉がほぼ年間通して、日本中で飛散しているために起こっている可能性があります。

花粉症の原因となる主な植物



その中でも、秋の花粉症は要注意です。

全体の15%の人が秋に目や鼻の症状を訴えています。

春だけではなく秋にも症状が現れる方は、秋の花粉が原因かもしれません。秋の花粉と対策について理解しておきましょう。

花粉の種類によって飛ぶ距離もちがう！？

●春の花粉症の原因は、スギ花粉を筆頭に、ヒノキ、シラカンバ(シラカバ)などの樹木の花粉です。

これら樹木の花粉は、風に乗って十数kmから数百kmも飛ぶのが特徴です。

そのため、スギやヒノキが少ない都市部でも大量の花粉が舞います。

●秋の花粉症の原因の代表格は、ブタクサやヨモギ、カナムグラなど草の花粉(草本花粉)です。いずれも9月頃が飛散のピークです。

開花時期のヨモギ



開花時期のカナムグラ



ブタクサ、ヨモギ、カナムグラや、イネ科植物などの草の花粉は、スギ・ヒノキ花粉のように遠くへは飛散せず、飛散距離は短いといわれています。

飛散距離は、一般的には数十m、遠くに飛散したとしても数百mです。

そのため、これらの植物の開花時期には、植物が生えている場所、特に、河原や公園、空き地などには近づかないようにすることが重要です。

★秋の花粉症であることを自覚しないまま、ジョギングや散歩の際に花粉を吸い込んでしまい、症状を悪化させる例もあります。

★スギ花粉症患者の70%が、季節を問わず、他の花粉症を発症しているといわれていますので、適切に対処することが大切です。

秋の花粉症の症状を軽くする為のポイント

●近づかない

秋の花粉症の原因植物は背丈が低い雑草なので、**飛散距離が短い**です。
生えている場所に近づかないようにしましょう。



●マスク・メガネ・帽子

マスクで**吸い込む花粉の量を減らす**事により、症状を軽減させます。
また、目や髪の毛への**花粉の付着を防ぐ**為に、
メガネ(花粉症用のゴーグルだとなお良い)や、帽子も有効です。



●うがい

のどに流れ込んだ花粉を除去します。

●洗顔

洗顔により、顔についた花粉を落とします。

●服を払う

外出先から帰ってきた際や、洗濯物を取り込む際には、
衣服の表面についた花粉を払いましょう。

また、花粉が多く飛んでいる時期は、布団干しや外に洗濯物を干す
ことは控えましょう。

★服の素材は、出来れば**花粉が付着しにくい、つるんとしたもの**
(ポリエステルなど)がよいです。



●アレルギー検査

血液検査でアレルギー(アレルギーの原因物質)が分かる場合があります。

毎年、同じ時期に同じような症状が出てつらい場合は、医療機関を
受診し、治療しましょう

花粉症の症状は風邪の症状と似ているので
なかなか判別しにくいのですが…

透明な鼻水が出る
鼻がつまる
くしゃみ、目の痒みが続いている
いつもより少し体温が高い日が続いている
口が乾きやすい

などの症状で判別しましょう。

ブタクサ花粉とスギ花粉・ヒノキ花粉の違い

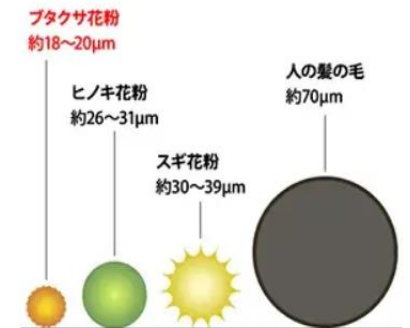
ブタクサ花粉の粒子は、スギ花粉・ヒノキ花粉に比べて半分程度の
大きさです。

踏まれたりして粉碎されると、さらに
小さくなり、**気管支や肺まで入り込み
やすくなります。**

そのため、**ブタクサによる花粉症は**、
くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの
鼻炎症状や目のかゆみに加えて、
咳が出やすいことが特徴です。

花粉を吸い込んで、**気管支喘息のような発作**を引き起こすこと
もあります。

時期的に夏風邪と勘違いされやすいのですが、**熱がないのに
乾いた咳が長引く**ときは、**ブタクサ花粉症を疑い**ましょう。



秋の、鼻・目・のどや気管の不調…

風邪だと思っていた症状が、**実は花粉症だった!**なんて事に気付く
キッカケとなるかもしれませんね。