



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。

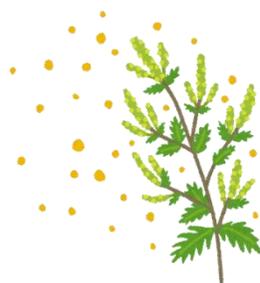
★秋の花粉症であることを自覚しないまま、ジョギングや散歩の際に花粉を吸い込んでしまい、症状を悪化させる例もあります。

★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

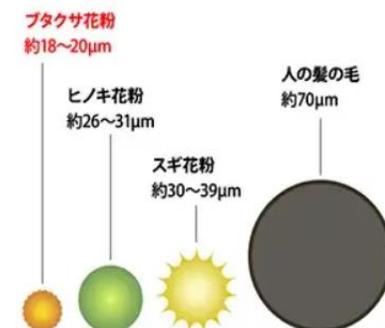
ブタクサ花粉の粒子は、スギ花粉・ヒノキ花粉に比べて半分程度の大きさです。

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。