

季節の変わり目は、風邪を引き易い時期ですが、鼻水やくしゃみ等が続く場合は、花粉症やハウスダスト等のアレルギーの症状である場合もあります。そこで『秋の花粉症』に関するお話です。

★ 花粉症は秋にも！

花粉症は、春に症状が現れる方が多いと思います。しかし、日本では花粉症を引起す原因の植物が約60種類もあり、秋も症状が出る可能性はあります。

① 秋の花粉症の原因植物

秋の花粉症は、背の低い草花の花粉によって引起こされます。通常毎年8～11月頃迄が、秋の花粉の飛散時期とされ、ピークは植物や地域、天候等により異なります。ヨモギ、ブタクサ等が秋の花粉症の代表的植物です。



【ヨモギ】

② 春の花粉症との違い

ブタクサ等は、花粉の粒子がとても細かいため、春のスギ花粉と比べて、ぜんそくの原因となる可能性があります。スギ等と比べて花粉の飛散距離が短い為、花粉症の原因となる植物が生えている場所に近付かないことで花粉の付着を防ぐことができます。



【ブタクサ】

★ 花粉症の症状

秋だからと言って、症状が変わる訳ではありません。次の症状がある場合には、花粉症の可能性がります。

- ① くしゃみが連続して出る
- ② 透明でサラサラとした鼻水が出る
- ③ 1週間以上くしゃみや鼻水が続く
- ④ 目がかゆい
- ⑤ 微熱が出る(高熱は出ない)
- ⑥ 空気が乾燥している日や、晴れた日に強く症状が出る



★ 花粉症予防・対策

花粉症の予防と対策には、下記方法に効果があります。

- ① 花粉の飛散が多い時期は、不要な外出は控える
- ② 外出時は、マスク、メガネ、帽子などを着用する
- ③ 上着は、ウールなどを控え、花粉が付着しにくいツルツルとした素材の物を選ぶ
- ④ 家の外で、衣類やペットに付着した花粉を落とす
- ⑤ 帰宅後は、手洗い、うがいを行う
- ⑥ 外干しの洗濯物は、花粉を落としてから取り込む
- ⑦ 掃除をこまめに行う
- ⑧ 規則正しい生活と、ストレスを溜めないよう心掛ける



花粉症の症状がある場合には、春と同様に対策を行うことで、症状を緩和することができます。スポーツや紅葉狩りなど、外出する機会が増える季節ですので参考にしてみてください。