

秋の花粉

・ブタクサ・



・ヨモギ・



・カナムグラ・



杉やヒノキのような樹木の花粉と違って遠くまでとぶことはなく、飛距離はせいぜい数メートルですが、ごく身近な所にあるため、うっかり近づいてしまうと花粉を浴びてしまいます。ブタクサは花粉の粒子が小さく、身体の奥深くまで侵入することがあり、気管支にまで入ってくると喘息のような症状が出るので注意が必要です。花粉が飛散する期間は、8月～10月です。

秋風邪と間違えやすい季節です

秋になると気温が下がり、乾燥してくるため風邪の原因となるウイルスの活動が活発になって風邪が流行り始めます。くしゃみや鼻水が出ると、多くの人は「風邪かな?」と思うかもしれませんが、花粉の可能性もあることも忘れてはいけません。ブタクサの花粉では、気管支に入りこんで喘息のような症状が出ることもあります。

熱もないのに咳が続くときは花粉症かもしれません。



症状を自己判断せず、薬局の薬剤師に相談したり、病院で診察を受けるようにしましょう。

ハウスダスト

家の中で症状が強くなるような場合は、花粉症ではなくハウスダストの可能性もあります。



ハウスダストには、室内のほこりやダニ(死骸も)、ペットの毛、人の髪の毛、フケ、カビなどが含まれます。暑い時期に繁殖するダニは、秋になると死んでしましますが、その死骸は小さく非常に軽いので、人の動きや空気の流れによって舞い上がります。それがアレルギーの原因になります。ダニアレルギーの場合は、鼻炎症状の他、喘息にも発展するので、注意が必要です。

花粉症対策をしても軽減しない人、外出していないのに症状がある人は、部屋の掃除をするなどハウスダスト



対策を強化してみましょう。

日常生活でできる対策法

秋の花粉症は、飛散情報が出ることはありません。自宅や学校の近く、通勤・通学や散歩で利用する道などに、秋の花粉症の原因になるような植物がないかをチェックし、できるだけ近づかないようにしましょう。

秋の花粉症対策も、できるだけ花粉を浴びないようにすることが基本です。

マスクや花粉症用メガネの着用、花粉の付着しにくい素材の服を



着る、帰宅時には玄関前で花粉を払う、帰宅後の洗顔うがい、掃除の徹底、空気清浄機の利用など花粉症対策は春の対策と変わりありません。症状が辛い時は内服薬、点眼薬、点鼻薬を使用して症状を緩和させ、しっかり睡眠がとれるようにしましょう。

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハノキ属 (カバネ科)												
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (アザ科)												

木本の花
飛散量情報
■ 多い (50.1-個/cm2/日)
■ やや多い (5.1-50.0個/cm2/日)
■ 少ない (0.1-5.0個/cm2/日)

草本の花
飛散量情報
■ 多い (5.1-個/cm2/日)
■ やや多い (1.1-5.0個/cm2/日)
■ 少ない (0.05-1.0個/cm2/日)

花粉情報

代表的な花粉とその飛散時期を知っておくと、予防や症状の緩和に役立ちます。

日本には南北に細長い地形のために地域差があり花粉症の原因植物の特徴や飛散期も異なります。お住いのエリアの花粉飛散状況をチェックして、早めに対策をしましょう。

(左図は関西エリアの花粉カレンダーです)