

# 健康管理ニュース

2017年10月号

## その症状、本当に風邪ですか？

季節の変わり目は、風邪を引きやすい時期ですが、鼻水やくしゃみなどが続く場合は、花粉症やハウス

ダストなどのアレルギーの症状である場合もあります。そこで今回は『秋の花粉症』に関するお話です

### ◆花粉症は春だけではありません

花粉症と聞くと、春に症状が現れるというイメージを抱く方もいらっしゃるかと思います。しかし、日本では花粉症を引き起こす原因となる植物は約 60 種類といわれており、秋でも症状が出る可能性はあります。

#### 【秋の花粉症の原因植物】

秋の花粉症は主に背の低い、草花の花粉によって引き起こされます。通常毎年 8～11 月頃までが秋の花粉の飛散時期とされ、ピークは 9 月中(植物や地域、天候などにより異なる)です。ヨモギ、ブタクサなどが秋の花粉症の代表的な植物です。

#### 【春の花粉症との違い】

ブタクサなど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。スギなどと比べて花粉の飛散距離が短いため、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。

### ◆花粉症の症状

秋だからと言って、症状が変わるわけではありません。次のような症状がある場合は、花粉症の可能性がります。

- くしゃみが連続して出る
- 透明でサラサラとした鼻水が出る
- 1週間以上くしゃみや鼻水が続く
- 目がかゆい
- 微熱が出る(高熱は出ない)
- 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ついても、春と同様、以下のような方法に効果があります。

- 花粉の飛散が多い時期は不要な外出は控えめにする
- 外出時はマスク・メガネ・帽子などを着用する
- 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ものを選ぶ
- 家の外で衣類やペットに付着した花粉を落としてから帰宅する
- 帰宅後は手洗い・うがいを行う
- 外干しの洗濯物は、花粉を落としてから取り込む
- 掃除をこまめに行う
- 規則正しい生活と、ストレスを溜めないことを心がける

### ◆最後に

花粉症の症状がある場合は、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。

以上