



暑かった夏が終わり、だいぶ秋も深まってきましたね。
 気温の変化も大きい時期になってきましたが、
 皆さん、体調を崩していませんか？

今回は、風邪と勘違いされやすい秋の花粉についてお伝えしようと思います。夏終り頃からずっと鼻の調子がおかしいなどあれば花粉症の症状かもしれませんね。
 花粉といえば春のスギ、ヒノキのイメージが強いと思いますが、実は秋にも原因となる花粉は飛んでいます。
 日本で最初に見つかった花粉症はブタクサ花粉症だそうです。

＜秋の花粉症と風邪症状の違い＞

症状	秋の花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)	風邪
くしゃみ	発作的に起こり、連続して出やすい	よく出るが連続せず、数回程度
鼻水	水のようにサラサラとして透明	粘性があって黄色っぽいことがある
症状が強く出る時間帯	朝方(モーニングアタック)、および花粉が多く飛ぶ昼～夕方	一日中、同じ程度の症状がある
その他の症状	・鼻のかゆみ ・目のかゆみや充血、涙など ・ほとんど熱はなく、あっても微熱程度	・喉の痛みや腫れ、咳・たんが出ることがある ・悪寒や発熱、だるさといった不調が起こることがある
症状が続く期間	花粉の飛散期間中(2週間以上)	数日間

＜秋の花粉症の原因となる主な植物＞

・ブタクサ(キク科)

花粉の飛散時期:8月上旬～12月下旬



・ヨモギ(キク科)

花粉の飛散時期:7月下旬～11月中旬



・カナムグラ(アサ科)

花粉の飛散時期:8月中旬～11月中旬



秋の花粉症を引き起こす主な原因は、ブタクサやヨモギ、カナムグラといった背の低い雑草であるため、スギやヒノキといった花粉のように、風に乗って数十～数百 km も飛散することはありません。ところが、これらの植物は、公園や河川敷、道ばた、家の庭など、身近な所によく生えています。これらの草本植物は背丈が低いものも多く、外出先で靴や衣類に花粉が付きやすいのも特徴です。付着した花粉に気づかず、そのまま家に持ち帰ってしまうことがあります。

＜花粉以外の秋のアレルゲン＞

意外と知られていないのが、ハウスダストです。ハウスダストとは、室内にたまるホコリのことで、ダニの死骸やフン、カビなどが含まれます。
 ダニは、夏に繁殖しますが、秋になると一斉に死んでしまいます。このため、秋はダニの死骸やフンが増加・蓄積し、ハウスダストによるアレルギーが増えます。

＜最後に＞

秋の花粉は飛距離が短いことから原因の植物に近づかないことが一番の予防です。また、他にも

- ・外出時にはマスクをする。
 - ・帰宅時にはドアを開ける前に衣服をはらって花粉を落とす
 - ・うがいや洗顔、手洗いで花粉をおとす。
- これらの対策は「感染症予防」にも役立ちますので今後も続けていけるといいですね。