

秋の花粉症にご用心

一般的に花粉症と言うと春の季節を連想する方が多いですが、「秋の花粉症」も要注意です。

花粉症の原因には50種類以上あり、この季節は、**ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ**など雑草や**イネ科**の花粉にも注意が必要です。

秋の花粉症の原因花粉は、背の低い草花が多く、花粉の飛散量が少なく、飛散範囲がせまいですが、秋は春に次いで症状がでやすいとされています。

秋は夏の疲れが出やすい時期。「秋の花粉症」対策をしっかりとしましょう。



■ 花粉カレンダー(関東版)

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
イネ科		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ブタクサ属 (キク科)								■	■	■	■	
ヨモギ属 (キク科)								■	■	■	■	
カナムグラ (クワ科)								■	■	■	■	
スギ (スギ科)	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■
ヒノキ科	■	■	■	■	■	■		■				
シラカバ (カバノキ科)				■	■	■						

草本の花粉凡例: ■ 0.05~1.0個/cm³/10日 ■ 1.1~5.0個/cm³/10日 ■ 5.1~個/cm³/10日
 木本の花粉凡例: ■ 0.1~0.5個/cm³/10日 ■ 5.1~50.0個/cm³/10日 ■ 50.1~個/cm³/10日

■ 秋花粉の“ココ”に注意

①風邪と勘違いして花粉症が悪化

肌寒い季節になり、周りに鼻水やくしゃみなどの症状の人が増える中で、風邪と花粉症を勘違いして症状を悪化させてしまう人が多い。

②ハウスダストが花粉症を悪化させる

秋は花粉症やアレルギーなどの症状の原因となるハウスダスト(室内に浮遊する微粒子・大半はダニのフンや死骸)が急増する時期(夏に繁殖したダニのフンや死骸が増え、室内に最も蔓延する)のため、花粉症の症状が悪化しやすい。

③花粉が細かく粉砕されて、ぜん息の引き金になる

秋の花粉症の原因となる植物は地面に繁殖する雑草が多く、踏まれて花粉が粉砕されるため、花粉が細かくなって肺まで入り込みやすくなり、ぜん息の症状を引き起こすこともある。

④秋の行楽シーズン、週末に症状悪化のケースも

週末を山や土手・公園などで過ごすことで症状が悪化するケースも多い。

⑤早朝から昼がブタクサ飛散のピーク



秋の花粉症にご用心



■ 秋の花粉対策～セルフケア編～

《ポイント①》草の生い茂る場所に近づかない

- ・秋花粉飛散エリア：野原や草むら、空き地などは要注意
- ・特に、風の強い日、晴れた日、気温の高い日、乾燥している日、雨の翌日は危険！

《ポイント②》花粉飛散エリアへ行く時は完全防備で

- ・マスク、めがね・サングラス、帽子を着用しましょう
- ・レインコート、スカーフなどツルツルした素材のもので覆うのも効果的
- ・生地に付いた花粉が舞い上がってしまうため、スカートよりズボンがオススメ！



《ポイント③》外出後は手洗い・洗顔・うがいを徹底

- ・外出後は必ず、手洗い・洗顔・うがいをしましょう
- ・塩小さじ2杯を溶かしたぬるま湯を洗面器にはって、鼻を入れて「鼻うがい」をすると、くしゃみ予防に効果的
- ・シャワーを浴びれば、髪の毛に付いた花粉除去に役立ちます



《ポイント④》アロマテラピーで症状改善

- ・手軽にマグカップにお湯を注ぎ、アロマオイルを落として蒸気を吸い込んでもよい
- ・ティーツリー、ユーカリ、ペパーミントを使うと鼻づまりが解消！
- ・目がかゆいときは、お湯や水にアロマオイル(オススメはラベンダー)を落として混ぜたお湯や水でおしぼりを作って目に当てる



《ポイント⑤》花粉症対策の栄養素を補給

- ・予防のカギはポリフェノール：りんご、お茶、大豆製品、そば、ゴマ、コーヒーなど
- ・ビタミンB群が免疫機能を調整：野菜、果物、キノコ類など
- ・のどや鼻の粘膜の炎症を悪化させる刺激物(辛いものやアルコール)は禁物！
- ・いろいろな食材をまんべんなく摂るように心がけましょう

秋花粉（フタクサ・ヨモギなどキク科）に合併する食物アレルギーに注意！

『 OAS：口腔アレルギー症候群 』

花粉と食物に存在する共通のアレルゲンによるアレルギーの一種
OASの多くは花粉症に合併する



《症状》

- ・食物を食べた時（多くは食後15分以内）に、口・唇・のどなどにかゆみ・ピリピリ感・イガイガ感・腫れなどを起こす
- ・下痢・腹痛・鼻水・結膜充血・じんましん・湿疹・喘息など
- ・重症の場合、アナフィラキシーショックを起こすこともある



《キク科花粉と共通抗原性が報告されている食べ物》

- ・メロン・セロリ・にんじん