



連日の酷暑がやや落ち着き、幾分過ごしやすい日も出てきた。この時季、くしゃみや鼻水などを伴う「秋の花粉症」に悩まされる人が少なくない。風邪と混同されやすい症状や春の花粉症との違い、日常生活でできる対処法について、専門医に聞いた。

秋の花粉症

春にはスギやヒノキによる花粉症が有名ですが、秋にもアレルギー症状を引き起こす植物が存在します。キク科のブタクサやヨモギ、アサ科のカナムグラなどです。これらの植物は、夏から秋にかけて成長し、8〜10月頃に花粉を飛散させます。

また、原因となる植物の花粉は、樹木のものなどと比べると粒子のサイズが小さいため、喉や気管内に入り込みやすく、喉の痛みやせきなどの風邪とよく似た症状が現れやすいのが特徴です。

対策は、アレルギー症状全

ましよう。花粉は空気に浮遊しているイメージがありますが、寝室など日中にもあまり人が立ち入らない場所では床に積もっている場合もあり、こまめな掃除が重要です。室内では空気清浄機の使用もかなり有効です。風に乗って飛んできた

マスクや眼鏡で侵入対策を

草の花粉は、スギやヒノキのような樹木の花粉と違って遠くまで飛ぶことはなく、最大飛散範囲は数十メートル程度と言われています。しかし、道端や空き地、河川敷など身近な場所に広く分布しており、多くの人がアレルギー症状に悩まされます。

一般に言えますが、原因となる植物に近づかないことが最も重要です。花粉が体内に入ることを防ぐためには、マスクや眼鏡を着用することが大事です。また、帰宅時には家に入る前に服や髪についた花粉を払い落とし、帰宅後にはうがいや手洗い、洗顔を徹底し

花粉が衣類に付着してしまいうため、洗濯物は室内で干したり乾燥機を使用したりするようにならせます。このような対策をしても症状がひどい場合には、医療機関を受診し、抗ヒスタミン薬の内服や点鼻薬、点眼薬などを使って治療をすること

が大切です。適切な治療を受けることでつらい症状を和らげ、快適な秋を過ごすことができます。心当たりのある方は早期の受診をお勧めします。

(兵庫県医師会、三村昇平 西宮市、森耳鼻咽喉科医院)
◇第1、3、4日曜に掲載
します。