



健やか豆知識

第29回



Q. 秋の花粉症で重い症状が出るのが多いのは?

- Ⅰ 小児
- Ⅱ 成人
- Ⅲ 高齢者

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

身近に生息しているキク科・イネ科の植物花粉に注意が必要です

花粉症といえば、春のスギ花粉症が代表格ですが、秋にも花粉症があることを知っていますか。症状を引き起こす秋の花粉は、身近に生息しているブタクサ、ヨモギなどキク科、およびイネ科の雑草で、夏の終わりから10月にかけて花粉が飛散します。背の低い雑草のためスギ花粉ほど遠くには飛散せず、その距離は数十m～せいぜい100m程度ですが、下から上に舞い上がります。そのため、背丈の小さな子どもが草むらで走り回ると、下から舞い上がった花粉を近距離でたくさん浴びてしまうため、大人よりも秋の花粉症を発症することが多いといわれています。

症状はスギ花粉症と同じように、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどです。キク科・イネ科の花粉は粒子が小さく気管に入りやすいので、喘息のような症状が出る場合があります。鼻かぜであれば1週間も続くことはないのですが、鼻水、鼻詰まりが続くときや目がかゆいときには花粉症を疑い早めに病院を受診し、飲み薬、点鼻薬、点眼薬など症状に合わせた薬剤で治療していきましょう。

対策として、花粉の飛散する時期は、これらの雑草が生息している河川敷や緑地帯、緑の多い公園には、なるべく近づかないようにすることです。しかし、気候のよい季節には、子どもをのびのびと外で遊ばせてあげたいと思いますよね。そのようなときは、できるかぎり花粉を浴びないようにマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服(表面がつるつるした素材など)を着用することで、症状が出にくくなります。家の中にも花粉を持ち込まないよう、帰宅したら外で花粉を払い落してから、洗顔やうがいをし、できればシャワーを浴びて花粉を落としましょう。

秋は、遠足や運動会など屋外のイベントが多い季節です。花粉症のために、そうした活動を制限されることがないように、秋の花粉への十分な防御と治療を両立させて楽しく過ごしたいですね。

監修 大久保 公裕 日本医科大学大学院 医学研究科 頭頸部感覚器科学分野 教授

さらに詳しい情報は
ホームページで!
< ① 誤り >



< 正解 Ⅰ 小児 >

クイズの解説

秋の花粉症のおもな原因であるキク科・イネ科の植物は、身近に生息しています。

「スギ花粉症」、「ブタクサ花粉症」、「イネ科(カモガヤ)花粉症」は世界三大花粉症と呼ばれています。

春の花粉症(スギやヒノキ)の季節が終わっても症状が治まらない方、夏風邪が長引いているかなと感じている方、それは秋の花粉症(ブタクサ、ヨモギ、カナムグラ、ハルガヤなど)かもしれません。キク科のブタクサやヨモギ、イネ科のカモガヤやハルガヤなどの植物は、夏から秋にかけて花粉が飛散します。これらの植物は背が低い雑草で、河川敷や校庭周辺の草むら、緑の多い公園など身近なところに生息しています。これらの花粉は粒子がとても小さく、下から上に舞い上がるのが特徴で、花粉の飛ぶ距離もスギ花粉のように遠くまでは飛ばず、数十m～せいぜい100m程度です。

成人や高齢者に比べて背丈の低い子どもは、下から舞い上がった花粉を近距離でたくさん浴びるため、吸いこむ量も多くなります。草むらや公園で遊ぶ機会が多い子どもの方が、より秋の花粉症を発症することが多いといわれています。また、キク科・イネ科の花粉は粒子が小さいために気管支に入りやすく、喘息のような症状が出るなど、症状が重くなる場合があります。

秋の花粉症シーズンは、肌寒くなる季節の変わり目なので「風邪かな?」と思って、花粉症に気付かない人が多いようですが、鼻かぜであれば1週間も続くことはないのですが、鼻水や鼻詰まりが続くときや目のかゆみなどの症状がみられたら、早目に病院を受診してみてください。そして秋の花粉症といわれたら、適切な治療を受け、QOL(クオリティ オブ ライフ: 生活の質)が保てるように症状をコントロールしていきましょう。

日常生活では、右記「日常生活でできる花粉症対策」を参考に、お子さんの外での活動を制限させることがないように、防御と治療を両立させましょう。

日常生活でできる花粉対策

- 雑草が生えている場所に近づかない。
- 症状がある人は、マスクや花粉用メガネを着用する。
- 表面がつるつるした素材の衣服を着る。
- 家の中に入る前に、花粉を払い落とす。
- 帰宅したら、洗顔やうがいをする。
- できれば帰宅後すぐにシャワーを浴びる。
- 家の周りにヨモギやブタクサが生えていないかチェックし、花が咲く前に除草しておく。