

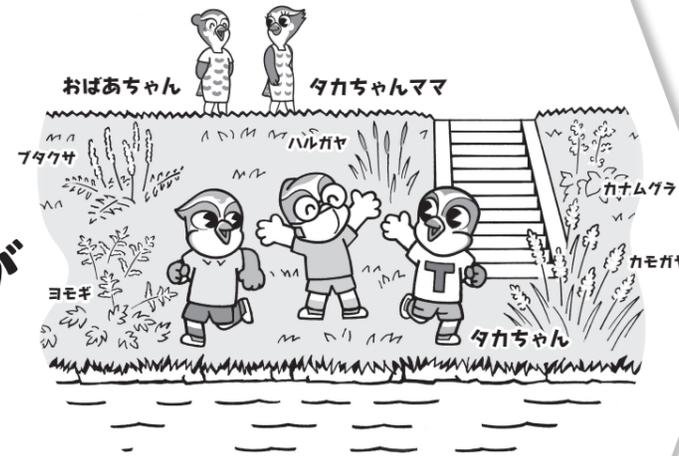


## 健やか豆知識

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



## 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

< ① 埼玉 > さらに詳しい情報は  
ホームページで!



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

⇒さらに詳しい情報は「クイズ解説」をご覧ください。