

平成 18 年 9 月 1 日

暑い夏が過ぎましたけれども、まだ残暑が厳しいですね。夏から秋にかけてのこの時期に決まって鼻水やくしゃみがでてきて、「夏かぜかな?」と思っている方もいらっしゃるかと思います。そのような方には秋の花粉症の可能性がります。



今回は「秋の花粉症」についてお話したいと思います。

### ● 秋に飛ぶ花粉って?

花粉は春に飛ぶものだと思いの方も多いかと思います。春に見られる花粉症の原因はスギを代表とする「木」の花粉です。秋はブタクサやヨモギと言った「草」の花粉によるものが多いです。

**夏の代表 : カモガヤ、ブタクサ、ヨモギ、イラクサ**

**秋の代表 : ヨモギ、カナムグラ、ブタクサ、セイタカアワダチソウ**

いろいろな植物の花粉の飛散時期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ科		■	■	■	■	■						
ヒノキ科			■	■	■	■						
カバノキ科		■	■	■	■	■						
ブナ科			■	■	■	■						
ニレ科			■	■	■	■						
マツ属			■	■	■	■						
イネ科			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ブタクサ科								■	■	■	■	■
ヨモギ科									■	■	■	■
カナムグラ										■	■	■



### ● 秋の花粉症の特徴

秋の花粉症は、雑草の花粉によるものが多いです。このため、草丈が低いことから花粉が風にのらないので花粉の飛散が限局的であり、地域性特色がとても強くあらわれます。秋の花粉症の方は、スギ花粉症を合併していることが多く、その場合1年の大半において花粉症の症状に悩まされることになります。

秋の花粉症も、春の花粉症と同様にくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみといった4大症状を起こします。また、症状が一定しないで、悪化したり、軽快したりを繰り返すのが特徴ですが、春の花粉症と比べて症状が軽いことが多いようです。

### ● 対策と治療法

秋の花粉症の対策としては、基本的には春のスギ花粉症と同様です。

花粉の飛散が局地的なことから、原っぱや河原の草むらなどに近づかないといった比較的簡単に花粉の回避ができます。

治療法は、スギ花粉症と基本的に変わりません。症状を緩和する治療薬としては、内服の抗アレルギー薬や、粘膜の炎症を抑えるステロイドの点鼻薬などがあります。

- 抗アレルギー薬  
かゆみの原因物質であるヒスタミンの発生を予防します。効果が出てくるまでに時間がかかるので、シーズンの2週間ほど前から服用するのが一般的なようです。
- 抗ヒスタミン薬  
ヒスタミンが発生したあと、このヒスタミンを制御して、症状を抑えるお薬です。速効性がありますが、有名な副作用として眠気などがあります。
- ステロイド薬  
症状がひどいときや、早く症状を抑えたいときに使用しますが、副作用も強いので、医師の診断と指示のもとに用法・用量をきちんと守って服用してください。

### ● 最後に

夏風邪だと思って、市販の風邪薬を飲んで症状が長引いている方、鼻症状以外にも、目が痒い、皮膚が痒いなどの症状がある方は、夏・秋の花粉症が疑われます。お近くの病院・耳鼻咽喉科で一度きちんとした診断を受けてください。

