

その症状、本当に風邪ですか？

かわら版

第179号



Quality of Life

日本予防医学協会
2014.10 発行

季節の変わり目は特に風邪を引きやすい方もいるかもしれませんが、鼻水やくしゃみなどが続く場合は、花粉症やハウスダストなどのアレルギーの症状である場合もあります。そこで今回は

『秋の花粉症』に関するお話です。

★ 花粉症は春だけじゃない！ ★

花粉症と聞くと、春に症状が現れるというイメージを抱く方もいらっしゃるかと思います。しかし、日本では花粉症を引き起こす原因となる植物は約六〇種類といわれており、秋でも症状が出る可能性があります。

【花粉症の症状】

- くしゃみが連続して出る
- 透明でサラサラとした鼻水が出る
- 一週間以上くしゃみや鼻水が続く
- 目がかゆい
- 微熱が出る(高熱は出ない)
- 空気が乾燥している日や、晴れた日に強く症状が出る



など

【秋の花粉症の原因植物】

秋の花粉症は主に背の低い、草花の花粉によって引き起こされます。通常毎年八〜十一月頃までが秋の花粉の飛散時期とされ、ピークは九月中(植物や地域、天候などにより異なる)です。

ヨモギ、ブタクサなどが秋の花粉症の代表的な植物です。

【春の花粉症との違い】

ブタクサなどは花粉の粒子がとても細かいため、春のスギ花粉と比べて、ぜんそくの原因となる可能性が異なります。スギなどと比べて花粉の飛散距離が短いいため、花粉症の原因となる植物が生えている場所に近付かないことで、花粉の付着を防ぎやすくなります。

★ 花粉症予防・対策 ★

- テレビやインターネットなどで気象情報や花粉情報を確認する
- 花粉の飛散が多い時期は不要な外出は控える
- 外出時はマスク・メガネ・帽子などを着用する
- 上着はウールなどを控え、ツルツルとした素材のものを選ぶ
- 家の外で衣類やペットに付着した花粉を落とすから帰宅する
- 帰宅後は手洗い・うがいをを行う
- 外干しの洗濯物は、花粉を落としてから取り込む
- 飛散量が多い時は、窓などを閉めておく(空気清浄機の活用)
- 掃除をこまめに行う
- 規則正しい生活と、ストレスを溜めないことを心がける
- 病院で治療を受ける(薬物療法、レーザー治療、減感作療法(花粉を注射し、その量を徐々に増やしていく治療。保険適応))

★ 花粉症対策 ウソ？ホント！ ★

- Q1 治療は花粉症の症状が出てからが良い。
- A1 【×】。症状が出る前や軽いうちから薬物治療を行うことで症状が出る時期を遅らせたり、症状を軽くすることができ、可能性が異なります。

- Q2 花粉症の時期はコンタクトレンズよりもメガネが良い。

- A2 【○】。花粉やゴミなどが目に入ると、涙が洗い流します。しかしコンタクトレンズを装着していると、目の中に入った花粉などを洗い流せず、たまってしまい症状が悪化する可能性があります。メガネを使用することで、花粉が目の中に入ることを抑えることもできますので、花粉症の時期だけでもメガネを使用しましょう。

★ 最後に ★

花粉症を患っている患者は増加傾向とも言われています。花粉症の症状がある場合は、自分で行える花粉症対策を実施し、早めに医療機関で治療を受けましょう。【A】



お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、mag@jpm1960.org まで。

