

秋のアレルギーの主な原因

花 粉	秋にもアレルギーを引き起こす花粉が増える、草本が多い
ブタクサ	外来種で繁殖力が強い。道ばたや土手、河川敷などに生息
ヨモギ	野山や土手、河川敷など、全国いたるところに自生する
イネ科の雑草	種類が多い。バミューダグラスなど、ゴルフ場に植えられているものも
ス ギ	本来は春に飛ぶが、10月ごろに一部飛散することがある
ハウスダスト	室内のチリやほこりに交じって、ダニや昆虫の死骸などが増える
	
<p>ダ ニ 夏に繁殖したものが秋に死骸となり乾燥して舞い散る</p> <p>昆虫の死骸 ゴキブリや蝶、ユスリカなどの死骸が粉々になって舞う</p> <p>ペットのフケや毛 唾液のついたフケや毛が乾燥のため落ちやすくなる</p>	
秋特有の気候	乾燥が始まり、ハウスダストなどが舞いやすい。気温や気圧の変動も大きい
気温の変化	一日の間でも急に寒くなったり、暖かくなったりする
気圧の変動	天気が変わりやすく、気圧が変動しやすい。台風も多い
乾 燥	湿気の多い夏から一転、空気が乾燥し始める

舌下免疫療法使いやすく

治す方法た
この治療法を日本で開
発した久次保さんは「2
年以上続けると7割の人
で症状が軽くなる。中に
は完全に治つた人もい
る」と話す。この秋から
始めれば来年のスギ花粉
症もある程度軽くなる可
能性がある。耳鼻咽喉科
やアレルギー科、小児科
など、この療法に関する
講習を修了した医師のも
とで治療を受けるられる。

スキ花粉症の新しい治療法として、舌下免疫療法にて、この10月から健保険が適用になる。これは少量のスキ花粉を毎日摂取して体を慣らし、アレルギー反応を弱める治療。舌の下に直接、スキ花粉のエキスを滴下し、2分間いためあとで飲み込む。いわばなめて治す方法だ。

ベントの吐息が毛髪をアレルギーになる。これも乾燥が原因で、また秋から増えやすい打つ手は、やはりこの掃除だ。1畳当たる30秒以上の掃除機がけで週間に2回以上。ハウスダストは四隅にたまわりやすいので、隅も忘れないで。フローリングなら拭き拭きがいい。一頻度の除が難しければ、せめ

健康

生活

秋のアレルギーの主な原因	
秋にもアレルギーを引き起こす花粉が増える、草本が多い	
花 粉	外来種で繁殖力が強い。道ばたや土手、河川敷などに生息
ブタクサ	野山や土手、河川敷など、全国いたるところに自生する
ヨモギ	種類が多い。パミューダグラスなど、ゴルフ場に植えられているもの
イネ科の雑草	本来は春に飛ぶが、10月ごろに一部飛散することがある
ス ギ	
室内のチリやほこりに交じって、ダニや昆虫の死骸などが増える	
ハウスダスト	
	
ダニ	夏に繁殖したものが秋に死骸となり、乾燥して舞い散る
昆虫の死骸	コキブリや蝶、ユスリカなどの死骸が粉々になって舞う
ペットのフケや毛	唾液のついたフケや毛が乾燥のため、落ちやすくなる
乾燥が始まり、ハウスダストなどが舞いやすい。気温や気圧の変動も大きい	
秋特有の気候	
気温の変化	一日の間でも急に寒くなったり、暖かくなったりする
気圧の変動	天気が変わりやすく、気圧が変動しやすい。台風も多い
乾 燥	湿気の多い夏から一転、空気が乾燥し始める

花粉症と言って、春のスギ花粉が有名だが、秋にもアレルギーの原因になる花粉が増える。その代表が、ブタクサやヨモギ、イネ科の雑草だ。これらは9月から11月にかけて日本全国を舞う。

日本医科大学(東京文京区)耳鼻咽喉科学講座主任教授の大久保公裕さんは、「秋には雑草の花粉が多い。スギ花粉のような樹木の花粉は風に乗って広範囲に舞い落ちるが、雑草は背丈が低いので遠くまで飛ばない。草の近くで局所的に花粉が多くなる」と話す。

土手や河川敷にブタクサやヨモギは遍地だや土手、河川敷、野山など身近な場所に生育する。イネ科の雑草は種類が多く、最近増えているのがハミューダグラスなどの芝。ゴルフ場や公園などで植えられる。そこで鼻水などが止まらなくなるような花粉を吸いこんだり、体に付着したりする確率が高い。その場所で運動したりすると、落としていた多量の花粉を吸いこみ、花粉症と言って、春のスギ花粉が有名だが、秋にもアレルギーの原因になる花粉が増える。その代表が、ブタクサやヨモギ、イネ科の雑草だ。これらは9月から11月にかけて日本全国を舞う。

日本医科大学(東京文京区)耳鼻咽喉科学講座主任教授の大久保公裕さんは、「秋には雑草の花粉が多い。スギ花粉のような樹木の花粉は風に乗って広範囲に舞い落ちるが、雑草は背丈が低いので遠くまで飛ばない。草の近くで局所的に花粉が多くなる」と話す。

雑草の花粉、多い場所避けける

余計に症状がひどくなる」(大久保さん)

スギ花粉も秋に飛ぶことがある。夏に刈られた花芽が多すぎる、冬眠前に一部飛散する。この量が多いと、翌春の飛散量も増えるといわれる。この年の夏、猛暑だった東日本では10月にもある程度飛ぶかもしれない」と大久保さんは予測する。

秋のアレルギー、日常生活はここに注意

部屋が乾燥しすぎないよう。湿度は50%前後がよい

ぜんそくのある人は症状悪化につながる風邪を引かないように

ブタクサなどが生えている場所を避け、アレルゲンに近づかない。避けられない場合は、マスクや眼鏡で防ぐ

抗ヒスタミン薬などの市販薬を使つたり、医療機関で治療したりする

対策は、花粉のある場所に近づかないのが一番。それが難しいなら、マスクや眼鏡で防護を。症状がつらい場合は、抗ヒスタミン薬など花粉症を抑える薬を使う。「まずは市販薬で様子をみていい。それでも改善しないなら、医療機関で治療を」と大久保さん。

秋は室内のハウスダストにも要注意だ。夏場に

雑草の花粉、多い場所避ける



ホコリや昆虫の死骸 こまめに掃除を

繁殖したダニが、秋になつて死骸になる。これが乾燥して粉々になり、ホコリと一緒に屋に残る。吸い込むと気管支ぜんそくやアレルギー性鼻炎の原因になることがある。

アレルギー疾患に詳しい佐野龍一門クリニック（東京都港区）院長の佐野靖之さんは「10月になると、ぜんそくの外來患者が通常の約2倍に長時間過ごす布団の機がけを徹底して。右肩はダニの温床になりやすいう」（大久保さん）。

秋特有の湿気もぜんそくを悪化させる。差が大きくなり雨が降ったりと天気も変わらやすい。「気温や気圧の変動がよくない。台風などの低気压や冷たい空気も激しくなる」と佐野さん。

ぜんそくの人は気道の過敏なので、タバコや香水、殺虫剤、クーラーの冷気、風邪、過労、ストレスなども症状悪化の引き金になる。ぜんそくと診断されてもせっかく秋になつて外気を吸うれるのに、アレルギーで喉が痛くなる。専門家によると、「ぜんそくはアレルギー性の疾患であり、免疫が強すぎると病気になり、季節の変わり目でも症状が出る」とアドバイスする。

今は症状が出ていない人も、医療機関などの検査によって何に反応しやすいかわかる。アレルギーは原因が多様。事前にアレルゲンを把握しておけば発症を防ぐことも役立ちそうだ。