

# 秋のアレルギーにご用心



アレルギーの症状と風邪の症状は似ており、秋に鼻水や咳が出ると、アレルギーでも風邪と間違えられやすいです。秋は春の次に花粉症の症状が多く現れる季節であり、ダニやハウスダストが原因のアレルギー性鼻炎も増加します。また、風邪の流行時期と重なることに加え、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の流行も続いており、注意が必要です。

## 春だけではない! 知っておきたい秋の『花粉症』

花粉症といえば春のスギ・ヒノキをイメージしがちですが、実は秋にも花粉症の原因となる花粉が飛散しており、日本人の花粉症患者のうち、約15%は秋に花粉症を発症するといわれています。

秋の花粉症は、空き地、道端、公園、河原などで身近に見られるブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどの雑草の花粉が原因となり、8月～11月に花粉を飛散します。



### 主な症状

- ・繰り返すくしゃみ
- ・鼻づまり、水のような鼻水
- ・目のかゆみ など



秋の花粉は春の花粉に比較して花粉の粒子径が小さいため、身体の内側まで侵入してくる特徴があり、下気道に侵入してくると喘息のような症状を引き起こすケースもあります。

### 対策

- ・外出時はマスクやメガネの装着を
- ・うがい・洗顔をしっかりと
- ・帰宅時は服をよく払う
- ・雑草が生えている場所には近づかない



## 秋に急増する『ハウスダストアレルギー』

秋は花粉症だけではなく、症状がよく似ているハウスダストアレルギーにも注意が必要です。ハウスダストとは屋内にたまるホコリのことです。ハウスダストの中には主にダニ、ガ、ゴキブリ、カビ、ペットのフケなどが含まれます。ダニなどは夏の間繁殖し、9月頃から死骸となり、空気が乾燥する秋から冬にかけて空気中に舞い上がりやすくなり、吸い込むことで鼻炎や結膜炎、喘息などのアレルギー症状を引き起こす原因となります。



### 対策

- ・定期的な換気
- ・カーペットの掃除機掛け
- ・フローリングや家具などの拭き掃除
- ・寝具やカーテンの洗濯・天日干し など



秋の花粉症とハウスダストアレルギーの治療の基本は、薬物療法とアレルギーの原因(アレルゲン)の除去です。自分にどんなアレルギーが存在するか、原因となるアレルゲンがどの季節に存在しているかを知り、できる限り体にアレルゲンを入れないように過ごす環境作りを心がけましょう。



まずは  
知ることが  
大切っぴ

### Doctor コラム

## 秋は喘息が最も悪化しやすい季節です!

徐々に涼しくなり、過ごしやすい季節になってきていますが、秋は1年の中で最も喘息が悪化しやすいことで知られています。原因としては、大きな温度変化や空気の乾燥、ダニなどのアレルゲンの増加、風邪などが挙げられます。喘息の増悪を予防するためには、部屋の定期的な掃除が大切であり、呼吸器系の感染症にならないように外出時にはマスクの着用や帰宅時には手洗いを行いましょう。咳が長引く時や呼吸の音がゼーゼー・ヒューヒューする時には喘息が悪化している可能性がありますので、早めに受診をしましょう。

