

秋の花粉症

ブタクサ、ヨモギなど身近な 雑草が原因



秋の花粉症の原因は身近な植物に

■花粉症—症状チェックとかぜとの見分け方

症状	花粉症	かぜ
鼻水	透明でサラッとしている	粘りがある黄色や緑色
くしゃみ	頻発して止まらないことがある	軽快とともになくなる
目のかゆみ	あり	なし
発熱	あっても微熱	高熱が出ることもある
食欲	あり	なし
天候の影響	晴れた日に、より強く症状が出る	なし
症状の持続	数か月	長くて1週間



雑草の花粉が飛ぶ秋
かぜと思ったら花粉症？

花粉症といえば、春のスギやヒノキの花粉が有名ですが、花粉症を引き起こす植物は50〜60種類あります。秋は、春に次ぐ花粉症シーズンで、ブタクサやヨモギなど、身近に生えている雑草の花粉が原因で発症します。
夏から秋にかけて、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が現れたら、一度耳鼻咽喉科で花粉症かどうかを調べてもらいましょう。

秋の花粉症対策

- 代表的な花粉と飛散時期の情報を知っておく。
- 原因植物に近づかない。通勤・通学・散歩は雑草の多いルートを避ける。特に風の強い晴れた日は要注意！
- キャンプやレジャーに行くときは、事前にその土地の植生を調べる。
- 帽子、眼鏡、マスクでガードする。
- 帰宅したら衣類を払って花粉を落とし、うがい、手洗い、洗顔、洗眼をする。
- 毎年症状が出る人は、早めに薬を飲む（初期療法）。
- 近くに雑草が多い家は、窓を閉めて花粉の侵入を防ぐ。
- ポリエステルなど花粉のつきにくい化学繊維の衣類を着用する。

◆口腔アレルギー症候群（OAS）◆

花粉症に合併することが多い食物アレルギーです。花粉症の人が、特定の果物や野菜を食べると、口やのど、唇にかゆみやピリピリ感、腫れなどのアレルギー症状を起こします。これは、特定の花粉と食物に共通の抗原が含まれている場合に起こります。たとえば、ブタクサ花粉症ではメロン、スイカ、キュウリなど、ヨモギ花粉症ではニンジン、セロリなどで口腔アレルギー症候群を起こすことが知られています。



原因植物に近づかない
初期療法も有効

スギやヒノキの花粉は高い木から風に乗って数十km、ときには数百km遠くまで飛散しますが、秋の花粉症の原因植物の多くは、私たちの生活の身近に

り、皮膚にたらしめて針で軽い傷をつけて反応を見る）、鼻汁中の好酸球（白血球の一種。アレルギーで増える）の数、血液中の花粉アレルギーに対する抗体を調べる検査などからわかります。

また、猛暑で生育が早まったスギから秋にスギ花粉が飛ぶこともあります。症状は春の花粉症と変わりませんが、秋口は夏の疲れが出たり、気温が下がってくることから「夏かぜ」と勘違いしていることもあります。秋に、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が出たら、一度、耳鼻咽喉科医を受診して花粉症かどうか、花粉症であれば原因植物は何かを調べてもらいましょう。

ある背の低い雑草で、花粉は数十m程度の範囲にしか広がりません。花粉症を起こす原因植物がわかっていけば、それが生えている場所に近づかない、自生している場所の風下を通らない、なども効果的な予防策です。治療は、抗アレルギー薬の内服、点鼻、点眼などによる対症療法が中心ですが、毎年つらい症状に悩まされる人は、花粉飛散開始とともに、または症状が少しでも現れた時点で薬物療法を開始する初期療法が有効です。

監修



医療法人社団 誠馨会 新東京病院
耳鼻咽喉科・頭頸部外科部長

松延 毅 先生
(まつのぶ・たけし)

●略歴

1995年、慶應義塾大学医学部医学科卒業。
1997年、米国ミシガン大学医学部留学（客員研究員）。2000～2011年、慶應義塾大学医学部耳鼻咽喉科学教室、北里研究所病院耳鼻咽喉科、静岡赤十字病院耳鼻咽喉科・気管食道科、防衛医科大学校耳鼻咽喉科学講座助教・同専任講師・准教授などを経て、2014年、新東京病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科部長。慶應義塾大学医学部非常勤講師・防衛医科大学校耳鼻咽喉科学講座非常勤講師兼任。
日本耳鼻咽喉科学会専門医、日本アレルギー学会専門医、日本気管食道科学会専門医。