

インタープレス

# 健生

# これからの季節に起こる 秋の花粉症



写真提供: 福岡教育大学 福原達人 先生

花粉症は、春だけでなく秋にも起こります。くしゃみや鼻づまり、目のかゆみなどの症状が出たら、秋の花粉症かもしれません。

## ブタクサ(キク科)

秋の花粉症の代表的な植物。日本各地の道端や空き地に自生している。ブタクサ花粉症の人は食物アレルギーを起こすことがあるので注意が必要。



秋の花粉症の原因植物は、草むらや道端などに生えていることが多く、このほかにも、セイタカアワダチソウやカモガヤなどがあげられます。

### ヨモギ(キク科)

繁殖力が強く、道端や空き地など日本の各地に自生している。

### カナムグラ(クワ科)

トゲのあるツル性植物。繁殖力が強く、日本の各地に自生している。

### カラムシ(イラクサ科)

北海道をのぞく全国に分布しているが、特に長崎県に多い。

写真提供(3点): 草花写真館

## 飛散距離は短い

秋の花粉症の原因となる植物は、スギやヒノキと違って高さ2mほどにしかありません。そのため、飛散距離は短く、花粉を避けやすいのです。



## 秋の花粉飛散カレンダー

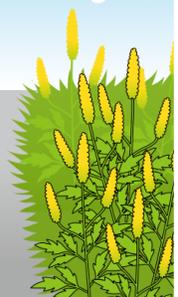
|            | 8月  | 9月 | 10月 | 11月 |
|------------|---|----|-----|-----|
| ブタクサ(キク科)  | [Green bar indicating pollen dispersal from August to November] |    |     |     |
| ヨモギ(キク科)   | [Green bar indicating pollen dispersal from August to October]  |    |     |     |
| カナムグラ(クワ科) | [Green bar indicating pollen dispersal from August to November] |    |     |     |
| イラクサ科      | [Green bar indicating pollen dispersal from August to November] |    |     |     |

参考:「厚生省花粉症研究班 日本列島空中花粉調査データ集」 ※飛散時期は地域によって差があります。

秋の花粉症はここに気をつける!



### 草むらに近づかない



秋の花粉症の原因植物は草むらに多く生えています。原因となる植物が生えている可能性がある場所はなるべく避けましょう。

### ぜんそくに気をつける



ブタクサの花粉はスギなどに比べて粒子が小さいため、肺の奥に入り込みやすくなっています。ぜんそくの方は特に気をつけましょう。

## 健康豆知識

### 秋の花粉症は気づきにくい!

秋の花粉症はスギやヒノキに比べて重症化しない傾向にあります。特にブタクサは夏から花粉が飛び始めますが、秋になってから症状が出てくるため、夏風邪や夏バテと間違えて受診することが多く、花粉症を見逃しがちです。花粉症は、鼻水が水っぽい、目のかゆみ、晴れた日に悪化するなど風邪と違った症状があります。風邪の症状は1週間程度ですが、1ヶ月以上症状が続くときは花粉症を疑ってみましょう。