








## 秋の花粉症対策

花粉症対策として、日常生活で気をつけることがあります。皆さんも普段から実践してみてください。

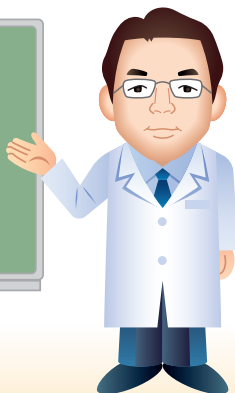
### 普段の生活で気をつけること

- マスクやゴーグル型メガネを着用する (外出時) 
- 飛散の多い時の外出は避け、窓や戸を閉めておく 
- 花粉が付着しやすいウールの服は避ける 
- 帰宅時に服や髪をよく払い、洗顔、うがいをし、鼻をかむ 
- 洗濯物を取り込む時はよくはたく 

### その他、生活習慣で心がけること

- 粘膜を傷つけるたばこは避ける
- ストレスをためないようにする
- お酒はひかえめにする
- バランスのとれた食生活を送る
- 規則正しい生活をする
- 睡眠を十分にとる

原因植物の特徴や生育する場所などを知り、近づかないようにすることが重要です。また、風が強い日や空気が乾燥している日には、花粉量が多くなります。日頃から意識しておくといでしょう。



わかもと製薬株式会社

2021.12©.DI  
2021年12月改訂  
SS-01

ご存知ですか？

# 身近にあります、秋の花粉 秋の花粉症対策と治療



ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど  
秋にも花粉症の原因となる植物があります。

### 秋の花粉症対策のポイント

監修：日本大学医学部視覚科学系眼科学分野 臨床教授 庄司 純 先生

秋にも花粉症の原因となる植物があります。ただし、スギなどの春の花粉のように広範囲に飛散するのではなく、原因植物が生育する地域に限定して飛んでいるのが特徴です。秋は春の時期と違って花粉の飛散情報を毎日テレビなどで教えてはくれません。秋の花粉の特徴を知り、その対策と治療法について心得ることが重要なポイントです。



## こんな症状ありませんか？

8月～11月に、くしゃみ・鼻水の他に以下の症状があれば、秋の花粉症かもしれません。



目のかゆみ



目の充血



涙目



## アレルギー検査法について

自分が花粉症かどうかを知るのはとても大切です。花粉症の検査には、血液検査、花粉エキスを使った皮膚テストがあります。また涙でアレルギー反応の有無を簡便に測る検査もあります(涙液検査)。検査を受けておくと花粉症の対策が立てやすいでしょう。



涙液検査



## 治療法について

目の症状の治療には、抗アレルギー点眼薬が使われます。抗アレルギー点眼薬には、アレルギー症状の元を抑える「メチエーター遊離抑制点眼薬」と目のかゆみを引き起こす原因であるヒスタミンの働きを抑える「抗ヒスタミン点眼薬」があります。また、症状が強い時期は、ステロイド点眼薬などが用いられます。症状に応じた使い方がありますので、医師や薬剤師の指示に従い使用しましょう。

## 秋の花粉発生時期と原因植物の生育場所を知る

秋の花粉症の原因となる代表的な植物に、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどがあります。特にブタクサ属の花粉はアレルギーを起こす力が強いので、注意が必要です。それぞれの花粉が発生する時期や原因植物が生育する場所などをご紹介します。



ブタクサ(キク科ブタクサ属)  
発生時期：8～10月  
生育場所：荒地、道ばた



オオブタクサ(キク科ブタクサ属)  
発生時期：8～10月  
生育場所：荒地、道ばた



ヨモギ(キク科ヨモギ属)  
発生時期：8～10月  
生育場所：草地、土手



カナムグラ(クワ科カラハナソウ属)  
発生時期：8～10月  
生育場所：荒地、道ばた