



秋も花粉症 ~the pollinosis~

花粉症は春だけのものだと思いませんか？ところが、秋にも花粉症が発症することがあります。夏休みが終わり、油断している今こそ、体調管理には気をつけましょう。
(ダディ)

■秋花粉症の症状

花粉症とは、特定の花粉が目や鼻の粘膜に付着したために起こる、くしゃみ・鼻づまり・目のかゆみなどの一連のアレルギー反応のことを指します。

中でも秋の花粉症において比較的多いと言われている症状は、のどの痛みです。



では、実際に花粉症治療に携わっているしゃる耳鼻咽喉科の柴田先生にお話を伺ってみましょう。

——秋花粉症の患者さんは多いのですか？

はい。秋口に来る患者さんは、多くが秋花粉症の感染者です。花粉症が発症している、と自覚している方は思った以上に少なく、風邪だと勘違いされている方が多いです。

そのため、潜在的な患者さんも多いと思われる。ですから、少し調子が悪い、と感じたときは、医師の診察を受けてください。

——春花粉症との関連性はありますか？

秋花粉症が単独で発症する方というの

■花粉を散布する植物

春の花粉症は、樹木系の花粉が主な原因になっています。それに対して、秋の花粉症は、主に背丈の低いキク科の植物であるブタクサ、他にはイネ科の植物などの花粉が原因となっています。

よって、秋の花粉は春に比べると比較的狭い範囲にしか散布されない、という決定的な違いがあります。

しかし、だからといって油断することはできません。というのも、キク科やイネ科の植物は身近な場所にも群生しているからです。つまり、私たちは常に危険にさらされていると言えます。

柴田クリニック 院長

しばた のぶ ひろ

柴田 修宏 先生 インタビュー

はあまり多くありません。春花粉症の発症者のおよそ6割が、秋花粉症を発症しています。

——では、どんな生活を心がけるべきですか？

まず、天気が良い、風の強い日に外出するときは特に注意が必要です。アレルギーを引き起こす植物に近づかない、というのも花粉症を回避する上では重要です。鴨川沿いは群生地なので近づかないほうが無難ですね。

また、常にマスクや眼鏡をする心がけも大事です。普通の眼鏡をかけるだけでも、目に入る花粉の量を3割程度に抑えることができます。

あと、花粉症患者の方は、埃やダニにも弱いんです。だから、できればフローリングの部屋に住んで欲しいですね。それが無理な場合は空気清浄機を設置してく

■花粉症を予防するために

アレルギー反応を起こす花粉を散布する植物に近づかないことが大事ですが、いつの間にか花粉は付着しています。そのため、家の中に花粉を持ち込まない努力が必要となります。

まず、玄関前で衣服をはたく、次に家に帰ったらすぐに洗顔・洗髪を心がけることが、最も簡単に実践できる対策法です。

さらに、コーティングスプレーを外出時に衣服にかけて、花粉が付着しにくくする、といったことも効果的です。

ださい。ただ設置するだけでなく、顔の高さに合わせることで、最大限の効果を得ることができます。

一旦花粉症が発症してしまうと、内服薬や目薬で治療するのですが、あくまで症状を軽減することしかできません。大切なのは、今話した生活スタイルを常日頃から行う、予防の精神です。

——最後に京大生へのメッセージをお願いします。

勉強に一生懸命になることはとても大事なことなのですが、体力が落ちると病気への抵抗力も低下してしまいます。特に試験期間は疲れが蓄積します。ですから、一夜漬けはせずに、普段から勉強しておきましょう。

——ありがとうございました。

はみだし
すてーじ

「はみだしすてーじ」ってどこですか？
⇒またまた、ちゃんとわかってるじゃないですか。

(農・2 合気野郎)
(はみだせない人には興味ありません；編)