



いつのまにか暑さもやわらぎ、あっという間に秋を感じさせる気温となりました。この季節に増えるのが咳をはじめとするアレルギー症状です。今回は秋のアレルギーのお話です。

■この季節の鼻水・咳に注意！

鼻水・咳・のどの痛みなど、アレルギーで見られる症状には、風邪の初期症状とよく似ているものもあるため、この時期にこういった症状が出ると、「涼しくなって風邪をひいてしまった」と思いがちです。しかし風邪は通常1週間程度でよくなっていくものなので、2週間以上も症状が変わりなく続いたら、風邪ではなくアレルギーかもしれません。実は秋も、花粉症をはじめとするアレルギーが発症しやすい時期なのです。

■秋のアレルギーとは？

秋にアレルギーの原因物質(アレルゲン)となる主なものは、花粉(イネ科、キク科植物)やダニの死骸などです。

花粉

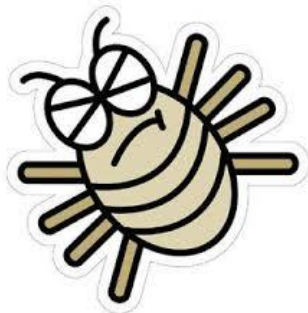
イネ科植物(カモガヤ、オオアワガエリなど)
5~9月ころ
キク科植物(ブタクサ、ヨモギなど)
8~11月ころ

【対策】

いずれの植物もスギなどの樹木に比べると花粉の飛散距離が短いため、近づかないことで症状をおさえられます。



ダニ



ダニは温度25~28℃、湿度が60~90%で繁殖するため、梅雨時期に増えるといわれています。寿命は約3ヶ月なので、秋には夏に発生したダニが死んで、死がい大量発生します。さらに、秋の乾いた空気によって、死骸が乾燥して砕けてしまい、より細かいアレルゲンとなります。また、秋風により、アレルゲンの粒子が飛びやすくなり、広い範囲に撒き散らされます。

【対策】

しっかりと掃除機をかける
空気清浄器を使用する
まめに布団を干す

★布団干しのPoint

10~15時の間の2時間程度、途中で裏返して両面を日に当てる、ふとん叩きは行わない

意外と多い秋のアレルギー。
長引く症状があったら是非注意してみましょう！