



## 秋のアレルギ―

花粉症といえば、春のスギやヒノキのイメージが強いです。秋の植物にも花粉症を引き起こすものがあります。道端や空き地にも普通に生えている植物で、イネ科のカモガヤやオオカワガエリ、キク科のブタクサ、ヨモギやセイタカアワダチソウ、クワ科のカナムグラなどが、8月から10月にかけて開花します。また、ハウスダストや夏に繁殖したダニの死骸や排せつ物が家の中にたまる時期と重なることが、原因である場合もあります。

今まで花粉症にかかっていない人に症状が起こると、風邪とよく似ていることから、長引かせることも多いようです。症状が出てから受診するのではなく、花粉が飛散する2週間くらい前から症状を抑える薬の使用を始め、予防することが効果的だ

といわれています。症状が悪化すると薬が効きにくくなりますが、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができるといわれています。

症状を抑える薬としては、主に第2世代抗ヒスタミン薬などの内服薬、点眼薬やステロイド点鼻薬などが用いられます。

花粉症の症状は、体内物質のヒスタミンなどが、神経や血管にある体内物質と結合する「受容体」に働いて引き起こされます。ヒスタミンが受容体と結合することを防ぐのが、抗ヒスタミン薬です。第1世代の抗ヒスタミン薬は、体や心の機能を保つ働きを持つ、脳のヒスタミン受容体にも作用して、眠気などの副作用を起こしていました。そこで、脳のヒスタミン受容体の働きを損なわず、花粉症の症状を抑えるように開

発されたのが、第2世代抗ヒスタミン薬です。

花粉症の症状を出さないためには、極力花粉に接触しないことが大切です。外出する場合は、メガネやマスクなどを着用するとともに、衣類の中に花粉が進入してこないようにして、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

室内で過ごす場合は、窓からの花粉の侵入を防ぎ、空気清浄機などを利用して、花粉を除去するようにしましょう。

秋の花粉症の原因植物は、上空の強い風に乗って数千キロ先まで花粉を飛ばすスギやヒノキとは異なり、花粉は数十メートルしか飛散しないため、原因となる植物に近寄らないだけでも十分予防できる、ということも特徴のひとつです。

積極的に自分でできることに取り組みながら、つらいシーズンを乗り切りましょう。