

秋のアレルギー

暑さが和らぐ季節の変わり目にくしゃみや鼻水が止まらない、なんてことはありませんか？ もしかしたら、それはかぜではなく秋のアレルギーかもしれません。



秋に起こりやすいアレルギー

花粉

花粉症というと春のイメージが強いですが、じつは秋にも原因となる花粉は飛んでいます。秋の花粉症は主に、キク科のブタクサ属・ヨモギ属、アサ科のカナムグラが原因です。背の低い草花のため飛散距離は短いですが、道端や河川敷など身近な場所に生えているのが特徴。このような場所で遊ぶ子どもに強いアレルギー症状が出ることがあります。



対策

- ☑ 河川敷など、原因となる植物が生えている場所にはできるだけ近づかない
- ☑ 河川敷などの近くを通るときは、花粉がつきにくい衣服やマスクの着用で花粉に触れないようにする
- ☑ OTC 医薬品（市販薬）を活用して症状をおさえる

ダニ

ダニアレルギーは、ダニのフンや死骸が原因で発症します。1年中症状がある通年性のアレルギーですが、秋に症状が悪化しやすいといわれています。夏の高温多湿な環境で繁殖したダニのフンや死骸が秋に大量発生するのが原因とされています。とくに近年は暑さが長引き、ダニの繁殖が長期化しやすいため注意が必要です。



対策

- ☑ 寝具やクッションはこまめに日光や風にあてる・乾燥機にかけるなどして乾燥させる
- ☑ 丸洗い可能な製品を選ぶ、防ダニシーツを活用する
- ☑ カーペットや畳はこまめに掃除機をかける、掃除機はパワーを最大にしてゆっくりと動かす

気になる人は一度医師に相談してみよう

アレルギーが疑われる場合、まずは医療機関の受診をおすすめします。アレルギーの有無や原因となる物質を明らかにすれば、治療や対策に役立ちます。調べるには、問診に加えてさまざまな検査方法がありますので、一度医師に相談してみましょう。

アレルギー検査の例

- 特異的 IgE 抗体検査 ● 皮膚プリックテスト ● パッチテスト など

※アレルギー検査は、患者にアレルギー症状があり、医師が必要と判断した場合に保険適用となります。

アレルギーポータルを活用しよう

一般社団法人日本アレルギー学会が運営する「**アレルギーポータル**」では、各種アレルギー疾患の特徴や治療方法、災害時のアレルギー疾患への対応方法、日本アレルギー学会が認定している専門医の検索等、**アレルギー疾患に関するさまざまな情報を得ることができます。**

ご自身や家族にアレルギーが疑われるとき、治療方法について詳しく知りたいとき、医療機関選びに迷ったときなどに活用してみてください。

アレルギーポータル

