

その症状、
もしかしたら...

秋の花粉症かも



花粉症というと「春」をイメージしますが、実は「秋」にも花粉症が存在します。



「風邪かな?」と思っても、ちょっと待って!!

夏から秋への季節の変わり目は、風邪をひきやすい時期です。しかし、くしゃみや鼻水が出ていても「秋の花粉症だった」ということもあるので、注意しましょう!

秋の花粉症チェック!! このような症状であれば、あなたは「秋の花粉症」です。

- ✓ 鼻水は、水っぽい
- ✓ くしゃみ・鼻水は出ているけど、食欲はある
- ✓ 目のかゆみがある
- ✓ 晴天になると悪化する
- ✓ 熱はほぼないが、あっても微熱程度
- ✓ 症状が数か月続く



代表的な秋の花粉症のアレルゲンと花粉飛散時期

いずれの植物も、私たちの身近な場所に生えているものばかりです。

キク科

ブタクサ

8~10月



ヨモギ

8月下旬
~10月



イネ科

イネ

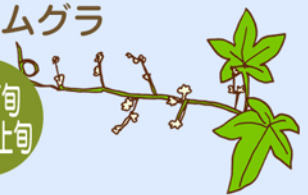
7月下旬
~8月



クワ科

カナムグラ

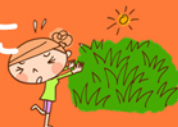
8月下旬
~10月上旬



秋の花粉症から逃れるには...

①

草の生い茂る場所に行かない!!



花粉が飛散する植物が生えている野原・草むら・空地・山などには極力近づかないようにしましょう。風の強い日や晴れた日は要注意!!

②

草の中に入るなら完全防備で!!



野原・草むら・空地・山に近づくときは、「マスク」「メガネ」「サングラス」「帽子」の着用で完全防備しましょう。ツルツルした生地のもので体を覆うのも効果的!

③

外出後のケア、お掃除で花粉を撃退!



外出後は、手洗い・洗顔・うがいを徹底しよう! 日頃のこまめな部屋の掃除も重要です。掃除は拭き掃除がおすすめ!

④

最後の手段は「アロマテラピー」!!



アロマポットやマグカップにお湯とオイルを入れて、その蒸気を吸い込むだけで効果があります。鼻づまりはティーツリー、ユーカリ、ペパーミントが効果的!

「もしかしたら秋の花粉症かも...」

と思った方は、悪化する前に専門医に相談してみましょう!

