



風邪かなと思ったら...

秋の花粉症？



10月は秋の花粉が飛散するため、アレルギー性鼻炎にかかりやすい時期です。アレルギー性鼻炎は、重症化すると、睡眠不足、集中力の低下など生活の質が低下します。寒くなる時期と重なるので、風邪と間違えてしまうこともあります。今回は秋の花粉症の特徴と対処法、風邪との違いをご紹介します。

花粉症を引き起こす植物

花粉症を引き起こす植物で最も多く名前を聞くのはスギでしょう。ですが、花粉症の原因となる植物は他にも多く存在します。

・2月～4月：樹木の花粉（スギのほかヒノキ、シラカンバなど）

・5月～6月：イネ科（カモガヤ、ハルガヤ、ススキなど）

・8月～10月：雑草の花粉（ヨモギ、ブタクサなどのキク科）



ヨモギ



ブタクサ



ススキ



ヒノキ

春の花粉症との違い

秋の花粉症は、ヨモギやブタク

サなど背が高くない雑草なので花粉の飛散距離が短くなります。

そのため春は全国的に花粉の飛散する範囲が広く患者数も多いのに対して、秋は患者数も少なく地域差があるのが特徴です。

治療の種類

薬物療法

すでにあるアレルギー症状を少しでも抑える対症療法です。内服薬（抗ヒスタミン薬など）、点鼻薬（ステロイド点鼻薬、点眼薬（抗ヒスタミン薬、ステロイド薬など））があります。



アレルギー免疫療法

アレルギーを根本的に治すことができる治療方法です。注射で行う皮下免疫療法、舌の下へ薬を投与して行う舌下免疫療法があります。舌下免疫療法で治療可能なアレルギー（アレルギーの原因物質はスギとダニのみです）。

手術

局所麻酔で行うレーザー治療があります。腫れた鼻粘膜を収縮させる治療法です。



市販薬で対応し様子を見る場合、閉塞隅角緑内障（へいそくぐうかくりよくないしょう）や前立腺肥大のある方は使用できないお薬（一部の抗ヒスタミン薬）がある

ので、薬剤師に相談してから購入しましょう。

日常でできる3つの予防

最も大切なのはアレルギーを遠ざける予防策を行うことです。

① 生活習慣

帰宅後のうがいや手洗い、部屋のこまめな掃除等、生活習慣を見直して意識的な花粉対策を心がけます。

② 服装の工夫

外出時にはマスクや帽子、メガネを着用しましょう。衣服の素材も毛のように表面が突起したものは着用せず、帰宅時には花粉を体から払い落とします。



③ 食生活

高タンパク、高カロリー、高脂肪の食事はアレルギー体質を促進させると言われています。バランスが良く規則正しい食事を心がけます。タバコやアルコール、香辛料など刺激の強いものは控えましょう。

風邪との見分け方

花粉症と風邪の症状には、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった共通の特徴があります。秋の花粉症は季節の変わり目と重なることもあり、鼻風邪と勘違いしてしまう

ことも多いです。見分け方(左表)で、とくにわかりやすい違いは、鼻水の色や粘り気です。風邪の鼻水は黄色く粘り気がありますが、花粉症の鼻水は透明でさらつとされています。

花粉症	症状、期間	風邪
●透明のさらっとした鼻水 ●鼻づまり ●発作的で連続するくしゃみ ●朝方がつらい	鼻	●粘りっぽい黄色い鼻水 ●鼻づまり ●くしゃみ
	1日の症状の変化	●1日中いつでもつらい
●目のかゆみ ●のどのイガイガ ●せき ●頭痛、倦怠感。発熱することはない	鼻以外	●発熱や悪寒 ●のどの痛み ●せき、たん
●2週間以上：開花期間中	期間	●約10日

花粉症は花粉などのアレルギーに対する免疫反応、風邪はウイルスなどの感染による感染症なので、病気の成り立ちも治療法もまったく異なります。つらい症状が出る前に早めに受診しましょう。

(文藤沙)

参考文献：くすり与健康の情報局第一 三共ヘルスケア、医肌研究所等

運動不足の方や高齢の方でも

気軽に始められる運動と注意点

まだまだ暑い日もあります。暦の上では秋になり、徐々に過ごしやすくなる日が増えてきました。今回は、そんな季節におススメの気軽に始められる運動についてご紹介します。

ストレッチ

ストレッチは、筋肉や関節の柔軟性を保つために効果的な運動です。ヒトの関節は、加齢と共に可動域が狭くなり、痛みやコリを感じやすくなります。ストレッチで体の柔軟性を保つことで、関節痛の軽減やケガの予防にもなります。

運動の前後にストレッチを行うことで、筋肉や関節を温めたり、リラクゼーション効果を得ることもできます。

ウォーキング

ウォーキングは、最も簡単で、体に負担の少ない有酸素運動です。心肺機能を向上させ、筋肉や関節の動きをスムーズにします。また、外を歩くと気分転換になり、日光を浴びることで、骨を強くするビタミンDの生成も促進されます。

歩くペースや距離を調整できるので、初心者や高齢者でも安心して始められます。



室内でもできる運動

○腕立て伏せやダンベル運動

室内でも気軽に運動ができます。例えば、壁を使った腕立て伏せや、軽いダンベルを使った運動などです。筋力を維持することで、日常生活の動作がスムーズになりケガの予防にもつながります。

○椅子を使った運動

運動に慣れていない方や、足腰に負担をかけたくない方には、椅子に座ったまま行う運動がおススメです。座った姿勢での軽いストレッチや足を上下させる運動は、筋力やバランスを向上させます。無理なく取り組める動きが中心のため、誰でも気軽に始める事ができます。

○バランス運動

バランス感覚の向上は、転倒予防につながります。片足立ちや、足の前後交差といったバランス運動を取り入れることで、体の安定性が増し、転倒のリスクを軽減できます。安全のために、壁や椅子に手を添えながら行うと良いでしょう。



運動をする時の注意点

◆ 医師に相談する

持病のある方や、長期間運動をしていなかった方は、かかりつけの医師に相談しましょう。

◆ 段階的に進める

運動を始める時は、最初は無理をせず、軽い運動から始めましょう。体に急激な負担をかけると、怪我や体調不良の原因にもなります。

◆ 無理をしない

運動中に痛みや疲労を感じた時は、無理をせずに休みましょう。体力や健康状態に合わせて、適切なペースで無理なく運動を続けることが重要です。

◆ こまめに水分補給する

運動中は汗をかくため、こまめな水分補給が必要です。特に高齢者は脱水症状になりやすいので、運動中やその後に十分な水分を摂取するよう心がけましょう。

自分の年齢や体力に応じた運動を選ぶことが大切です。継続的な運動で心身ともにリフレッシュし、健康的な生活を送りましょう。

(安藤義)



読者アンケートのお願い

日頃よりコアラ新聞をお読みいただき、誠にありがとうございます。この度、私も群馬保健企画広報委員会では、より充実したコアラ新聞の作成を目的に、読者の皆様アンケートをお願いすることといたしました。

ご回答は、左記QRコードから、インターネット上でいただけています。(*※通信費が発生する場合があります)。また、最寄りの職員にお声掛けいただければ、アンケート回答用紙をご用意いたします。

アンケート実施に際して、個人情報については取得いたしません。ご回答いただいた内容も、紙面づくりに役立つのみで、他の目的に流用することはありません。ぜひ、多くの皆様にご回答をお寄せいただきたくお願いいたします。

アンケートの自由記入欄には、ご意見やご要望、ご質問などを記載できます。またお問い合わせいただいたご意見・ご質問については、定期的にお答えいたします。これからも、あおば薬局・コアラ薬局とコアラ新聞をよろしく願っています。

群馬保健企画 広報委員会一同



アンケートの回答はこちら

編集後記

ようやく今年も暑い夏が終わろうとしています。原因は、地球温暖化とか、海流の蛇行とか、エルニーニョとか、ラニーニャとか…。盛りだくさんでもう訳が分かりませんが、汗かきの私には、タオルを手離せない季節でした。そんな私がこの夏通ったのが地域の図書館です。とても静かで、とても開放的で、とても涼しい。最高の都会(田舎)のオアシスです。

利用している方々を見ると、勉強に励む学生達や社会人、お子様連れのパパさんママさん、年配の方々など多種多様です。学生達からは、新学期や、その先待つ受験の心配を感じました。「もうそんな時期かあ」と、エアコンの効いた屋内で季節の移ろいを感じました。(塩原)

