



北スポだより



10月号

担当: 小野

No.78

みなさん、こんにちは。

8月から北地区スポーツセンターで働いています、小野 智です。

(入って約2ヶ月がたちましたが)、まだわからない事が沢山ありますが、笑顔とスポーツの楽しさを皆さんにお届けできるように、頑張ります。よろしくお願いします。

趣味のランニングを始めて約10年が経ちました。友人から誘われて、最初は距離の短い大会から出場し、ついにフルマラソン大会出場まで果たしました。記録は聞かないでください。

さて今回は私も秋になると発症します、秋の花粉症について紹介していきたいと思います。

■夏から秋の花粉症

夏から秋は身近な植物が原因の花粉症に要注意です。

身近な植物の花粉「草本(そうほん)花粉」

夏から秋にかけて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水など、花粉症の症状が出たら、その原因は「草本花粉」かもしれません。草本花粉とは、イネ科やキク科、ブタクサ属などの、背が低い、いわゆる雑草の花粉です。

スギやヒノキなどの花粉は高い木から風によって数10kmも飛散しますが、これらの草本植物は丈が低く、花粉は数10mの範囲にしか広がりません。そのため、その植物が生えている場所に近づかなければ、かなり花粉を避けることができます。花粉が飛散していない時期に、それらの植物が生えている場所を確認しておき、花粉の飛散時期がきたらそこには近づかないようにするとよいでしょう。

夏から秋の花粉症の原因は、イネ科、キク科の植物

●イネ科の植物

イネ科の植物では、スギ・ヒノキ花粉症と同じような鼻の症状、目の症状に加え、皮膚のかゆみなど全身症状が出やすいことが特徴です。

・カモガヤ、オオアワガエリ／どちらも花粉の飛散時期は5～8月で、夏の花粉症の代表格となっています。牧草として栽培され、道端や河川敷にも生息しています。

●キク科の植物

キク科の植物が原因の場合、症状はスギ・ヒノキ花粉症と同様、鼻や目の症状が起こります。ブタクサはどこにでもあるので、近所に畑や河川敷がある場合はとくに注意しましょう。

・ヨモギ／全国的に広く分布。8～10月に花粉が飛散します。とても繁殖力が強いです。
・ブタクサ／秋の花粉症の代表格。道端や河川敷など、全国的に広く分布しています。

この植物がブタクサです →



なるべく花粉が体に入らないようにする工夫や注意が大切です。

油断は大敵。症状を軽くするために、がんばりましょう。

裏面へつづく

●花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報・花粉情報を入手しましょう。

＜花粉情報の要注意日＞

- 1) 天気：晴れまたは曇り
- 2) 最高気温が高い
- 3) 湿度が低い
- 4) やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 5) 前日が雨

以上から、前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日となる。(日本気象協会作成)

●外出を控えめに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯(午後1時～3時頃《注：地域によって差があります》)の外出もなるべく控えましょう。

●外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。

●玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについた花粉は玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。

●ドア・窓を閉める

こまめに花粉の侵入を防ぐことも大切なポイント。気をつけましょう。

●外出したら、洗顔やうがいを

体に付いた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

●洗濯物、布団にも注意を

花粉が付着し、寝ている間の症状悪化につながる場合があります。外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落として。

●掃除はこまめに

室内にもかなりの花粉が侵入。きれいな室内はダニアレルギー対策にもなります。

もはや国民病といわれている花粉症ですが、セルフケアもきちんと行い、症状を緩和しましょう。

積極的に自分でできることに取り組み、つらいシーズンを乗り切りましょう。



参考文献 http://www.kyowa-kirin.co.jp/sp/kahun/basic/summer_fall.html