

夏にも花粉症はあるの？ 何が原因？

夏の花粉症

春だけとは限らない！

花粉症を引き起こす植物は、なんと 60 種類以上もあると言われています。地域や季節によって飛散する花粉の種類が異なり、人によってアレルギーの原因物質となる花粉の種類も様々です。

花粉症の原因となる植物は、春に飛散するスギやヒノキなどの樹木から出る花粉だけではありません。飛んでいる花粉の種類が違うだけで、花粉は一年中さまざまな植物の花粉が飛散しています。

これからの時期、夏場の花粉症の原因となるのがイネ科植物です。イネ科植物にはさまざまな種類があります。関西では 5 月から 7 月にかけて花粉のピークを迎えるのが、カモガヤ（図-①）・ハルガヤ（図-②）などの雑草です。すごく身近にある植物で、日本全国どこにでも歩道の端、公園、空き地、河川敷などに広く生息しています。花粉の飛散範囲は数十 m 程度で、飛散距離が短いのが特徴です。植物に近づかないように心がけるだけで、吸い込む花粉の量はぐっと減ります。



図-① カモガヤ



図-② ハルガヤ

花粉症対策のポイント

- 帽子・マスク・メガネを着用する
- 帰宅後、髪や衣服・バッグに付着した花粉をはらう
- 帰宅後、手洗い・うがい・洗顔を行う
- 花粉が付着しにくい素材の服を選ぶ
(ナイロン・ポリエステル、表面がツルツルした服がおすすめ)
夏は肌の露出が多くなり、その分、皮膚に直接花粉が付着する機会が多くなるため、暑くても1枚羽織れるように薄手の長袖を持ち歩くとよい
- 空気清浄機を使用する
- こまめに掃除する



花粉症対策を心がけていきましょう