春だけじゃない! 注意するべき「隠れ花粉症」とは

ニューノーマル "秋花粉" 対策ガイド





目次

これまであまり注目されてこなかった秋の花粉症ですが、温暖化など環境の変化、新型コロナウイルスの流行により、そのリスクを見直すべきタイミングが来ています。 実は多くの人に関わる健康の問題を、専門家に取材の上でまとめました。

(イラスト:藤本けいこ)

目次

- P.02 秋花粉とは
- P.03 春花粉との違い
- P.04 秋花粉のホットスポット
- P.05 長期トレンドとニューノーマル
- P.07 年間花粉カレンダー
- P.08 秋花粉?と思ったら
- P.09 花粉対策の基本

監修



王青躍先生

埼玉大学大学院理工学研究科教授・工学博士。環境科学研究者。都市大気汚染計測、対策技術、再生可能なエネルギーの研究と同時に、近年、都市部木本類と草本類花粉とそのアレルゲン物質の飛散挙動、PM2.5などの大気汚染による花粉症への増悪、花粉症や大気汚染対策について、NHK総合テレビの「おはよう日本」をはじめ、八十数件のテレビ番組等に出演・解説。ほか、新聞・雑誌でも研究結果が数多く取り上げられている。特に、東京都花粉症対策検討委員会委員の歴任、Environmental Pollution、Environmental Science and Pollution Research、Atmospheric Environmentなどの著名国際誌での学術論文も多数掲載

雑草の花粉もアレルギーの原因に





秋に花粉を飛ばす雑草



花粉を飛ばすのは 樹木だけではない

国や医師は特に注意喚起しない、メディアも 報道しない、自分自身でさえ気づいていない かもしれない…。けれど、環境の変化や新型 コロナウイルスの影響から、今さまざまなリ スクが存在しているのが秋の花粉症です。 花粉症の原因としては、春に多く飛散するる ギ・ヒノキが思い浮かびますが、花粉はあまず・ヒノキが思い浮かびますが、花粉はままないるがれる季節に飛ばしていますが、なりなるを がの花粉症はスギ・ヒノキのような樹木=本類ではなく、多くのイネ科やブタクサなな 草本類=雑草の花粉が主な原因です。 中本類=雑草の花粉が主な原因です。 ではなく、カイネ科やブタクサなでの注目度は低いですが、大規模な草原が花の での注目度は低いですが、大規模なずの花粉 なるョーロッパや北米においては、雑草の花粉 症がすでに大きな社会問題となって

春の花粉症に悩む人は 隠れ秋花粉症にも注意を!

埼玉大学の王青躍先生は、スギ花粉とブタクサ花粉では、アレルギーの原因物質となるタンパク質の構造がよく似ており、樹木の花粉症を持っている人は、雑草の花粉にも反応する可能性があると指摘します。

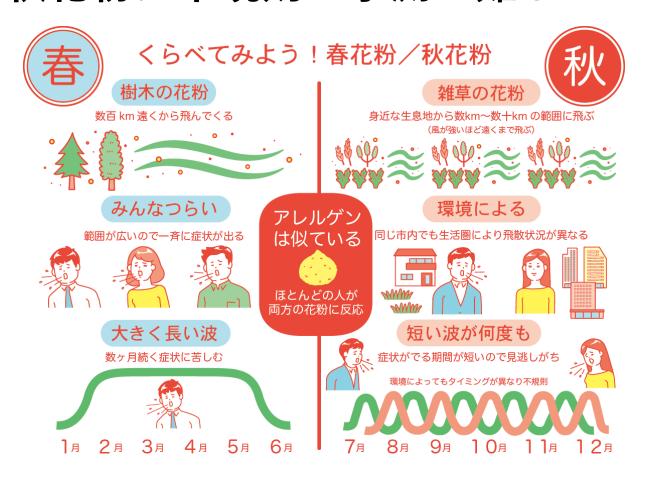
王先生の解析によると、タンパク質遺伝子アミノ酸配列の類似性から、理論上、スギ花粉症の患者の40%~70%程度がブタクサ花粉症になる可能性があるそうです(※)。

毎年秋季に不調を感じる人は、雑草の花粉症 を発症していることも考えられます。

(※) 地域差や免疫力の個人差があります。

※一部の図や文章に不適切な表現がありましたので 修正しました。(22年8月1日)

秋花粉は不規則で予測が難しい



飛散距離が短く ホットスポットが点在

秋花粉は、飛散状況が毎日報じられるなど、 話題になることはほとんどありません。あまり注目されていないのは、次のような春花粉 との違いがあるからです。

まず、雑草の花粉は、背の高いスギやヒノキのように数百kmも遠くまで飛びません。飛散距離は、通常数kmから長くても数十kmの範囲で、同じ市内でも場所により飛散量はかなり異なります。例えば、雑草の多い河川敷や公園の近くには、たくさんの花粉が舞います。しかし、2~3km離れた商業地域では花粉が少ないという状況がふつうです。

また、人間の活動が大きく影響するのが、秋 花粉の特徴。例えば、草刈りをすると、振り 落とされた大量の花粉が舞い上がります。

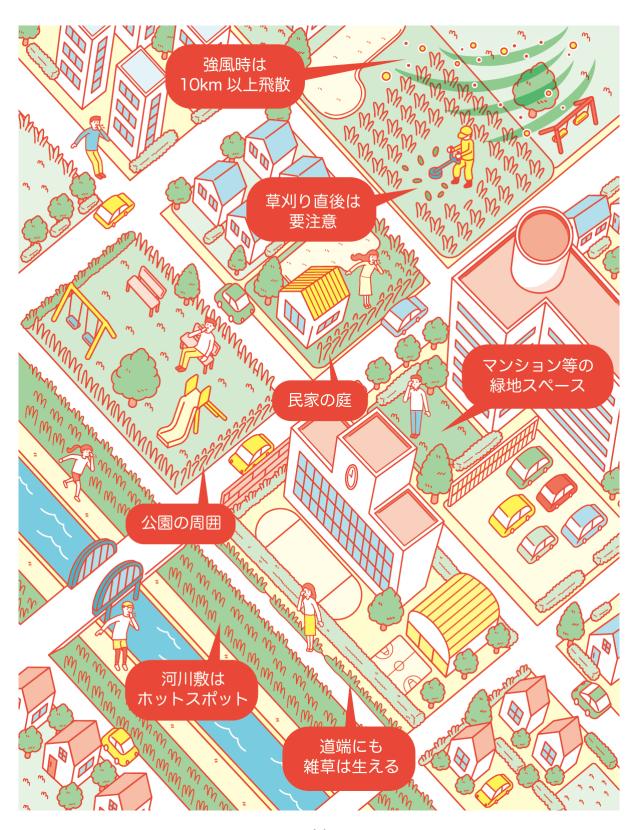
症状が長く続かないため 気づきにくい

日本の草地はヨーロッパほど広くないので、 1週間程度で花粉の飛散は収まります。春の ようにつらい症状に何ヶ月も苦しむことが少 ないので、なかなか花粉症が疑われません。 日本では雑草の生育地があちこちに点在し、 それぞれの生育状況が異なり、また草刈りも 不規則に行われます。短い波が何度もやって くるのが、秋花粉の特徴です。症状は短くて も、毎年不調を感じる人は少なくありません。 雑草の花粉はデータを取ることが大変難しい ので、国はスギ花粉や黄砂、PM2.5のような モニタリングを行っていません。研究もあま り進んでおらず、注意喚起や治療につながっ ていないのが実情です。現在、王青躍先生の 研究室では毎年調査し続けており、秋花粉の 飛散情報が発信されています。

秋花粉のホットスポット

秋花粉飛散マップをチェック!

前述のとおり、秋に多い雑草の花粉は、地理的、人為的なさまざまな要因で飛散しま す。特に注意するべきシチュエーションをまとめました。



長期トレンドとニューノーマル

今、秋花粉に注目する7つの理由

長期トレンド

増え続けるスギ花粉症患者 高確率で秋花粉にも反応



世末年の解析による と、タンパク質遺伝 子アミノ酸配列の類 似性から、理論上、 スギ花粉症の患者の 40%~70%程度がずる 可能性があるそうで す(※)(P.02)。

スギ花粉症の有病率は増加傾向にあり、雑草の花粉症も増えていると推定できます。秋に 雑草の花粉を大量に吸うことで、樹木の花粉 症を引き起こす可能性も。

(※)地域差や免疫力の個人差があります。

※一部の文章に不適切な表現がありましたので修正 しました。(22年8月1日)

長期トレンド

建物の高層化で 都市の緑地が増えている



敷地に公開空地を設けると、ビルやマンションの高さ制限が緩和されます。都市では高層化が進み、公開空地が緑地に利用されるケースが多数。生命力の強い雑草が根を張り、都市でも花粉を撒き散らしています。

長期トレンド

地球温暖化によって 雑草が元気に



近年の気候変動は周知のとおり。暖かい気候は 雑草の生育に好条件であり、イネ科の植物やブ タクサ、ヨモギといった植物が生命力を強めて います。王先生によれば、明らかに地球温暖化 が秋花粉飛散量の増加につながっているとか。

長期トレンド

水害などで種が運ばれ 雑草の生息地が拡大



豪雨や台風の水害などにより、河川敷が浸水するような光景を見る機会が増えました。増水した川は上流から植物の種を運びます。秋に花粉を飛ばす、たくましいヨモギやブタクサが、河川敷などで勢力を増しています。

秋花粉に対して、今だからいっそう強く注意するべき理由があります。ひとつは、隠れ秋花粉症のリスクが年々高まっている長期トレンド、もうひとつは新型コロナの流行によるニューノーマルな生活環境です。

ニューノーマル

散歩が増えると 吸い込む花粉も増える



リモートワークの合間で散歩や運動などに行く機会が増えた方は多いはず。公園や河川敷は、秋の花粉を飛ばす雑草が、たくさん生育しています。 きれいな空気を吸っているつもりが、花粉を大量に吸い込んでいるかも!?

ニューノーマル

秋花粉の体調不良が 一部コロナの症状と重なる



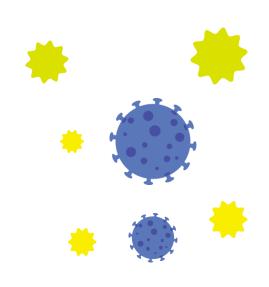
新型コロナの流行が予断を許しません。秋の花粉症にもあるせきや倦怠感といった不調を感じたら、まずは他人との接触を避けるべき。 仕事や家族の生活に支障をきたさないためにも、秋花粉の対策は万全に(詳細P.08)。

ニューノーマル

花粉症を意識せず 目をかくなど感染リスク

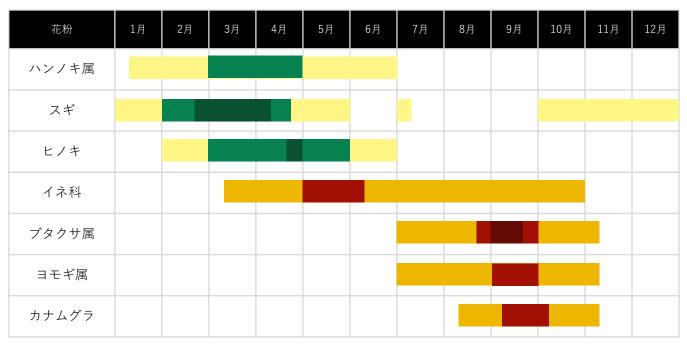


新型コロナウイルスが付着した手で、目や鼻などの粘膜に触れると、感染の原因になります。秋の花粉症を意識し、しっかり対策していないと、思わずかゆい目をこすってしまうリスクがあります。



年間花粉カレンダー

1年中が花粉シーズン!?



樹木の花粉

■少ない

■多い

■非常に多い

雑草の花粉

■少ない

■多い

■非常に多い

埼玉大学王青躍教授の提供データより

雑草の花粉はすでに飛散

雑草の花粉は種類が多く、それらの予測が難 しいのは前述の通りですが、大まかなシーズ ンを知り、隠れ秋花粉症対策に備えておくこ とが重要です。

キク科のブタクサ、ヨモギ、セイタカアワダ チソウなどは、7月上旬から飛散が始まりま す。8月下旬から9月にかけては、特にブタク サが活発になり、河川敷などの草刈りも重な るので、特に注意してください。カナムグラ はアサ科のつる草で、ブタクサよりやや遅れ て9月中旬~10月上旬に飛散量が増えます。 イネ科は初夏にピークを迎えますが、10月ま で息長く飛散します。

これらの雑草は生命力が強く、河川敷や公園、 家庭の庭や道路の脇などの緑地、至るところ に生育します。

また、一部のスギ花粉が10月にはじまってい る点も要チェック。2~3月に十分成長できな かったスギ花粉が、雄花の中に残り、「熟 成して秋にも飛散してしまいます。







コロナ禍の秋花粉対策は 例年にも増して万全に

春の花粉症に比べて、秋の花粉症は一般にあまり知られていません。毎年同じような時期になると不調を感じるようなら、花粉症の疑いがあります。

症状は、鼻水や目のかゆみ、咳やくしゃみなど、春の花粉症と同様です。ただ、スギやヒノキと比べて、イネ科やブタクサの花粉は、少しマイルドに症状が出る傾向があります。また、10月になるとダニが増え、ハウスダストに悩まされる方も少なくありません。アレルギー性鼻炎をお持ちの方には、やっかいな季節です。

さらに、今年は新型コロナウイルスが流行し ており、いつもとは違った注意が必要です。 37.5度以上の熱が、外出を控えたり、検査を 受ける基準と考えられる向きはありますが、 ほんの少しだるかったり、せきが出るだけで も、感染している可能性があります。軽症や 無症状の感染者が、それと気づかず感染を広 げていることは周知のとおり。今年に関して は、「秋花粉かな?」と思うような軽い症状 でも、会社への出勤や家族での外出は控え、 必要に応じて検査を受けるのが賢明です。 ニューノーマルの生活の中では、秋花粉が仕 事やプライベートに、思わぬ支障をきたす可 能性があります。例年ならさほど気にしない 方でも、振り返って花粉症の症状があるよう なら、事前に万全の対策をとっておくことを おすすめします。



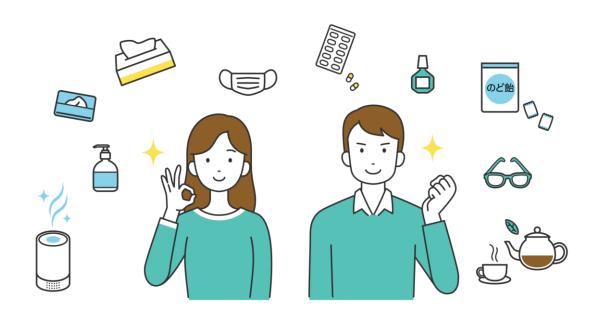
久住英二先生

医療法人社団鉄医会(ナビタスクリニック)理事 長。内科認定医、血液専門医、Certificate in Travel Health, the International Society of Travel Medicine

新潟大学を1999年に卒業後、虎の門病院で血液内科医として骨髄移植や臍帯血移植の臨床研究に従事。のち東大医科研・探索医療ヒューマンネットワークシステム部門にて医療ガバナンスに関する研究を開始。2008年、都市で忙しく働く人々=現代の医療弱者に医療を提供する目的で、駅ナカ立地で21時まで開いている診療所を立川駅に開設。現在は新宿駅と川崎駅にも開設し、診療にあたる。病気について正しい知識を持ってもらうことが大事と考え、各種メディアで血液がん、感染症、ワクチンについて解説している。



春と同じく花粉対策を



花粉対策グッズを秋も活用

広範囲に飛散する春の花粉と比べ、ホットスポットを避ける工夫ができるのが秋花粉です。 雑草の多い場所に近づかないようにできれば、 吸い込む機会が減ります。

それ以外の対策は、基本的には春と同様です。 マスクを基本に、花粉防止メガネやスプレー など、一般的な対策グッズが役に立ちます。 症状が思い当たる方は、医師の診断を受け、 早めに薬を処方してもらってください。

家ナカ花粉にも注意

花粉は窓や換気扇、さらには靴や衣服について、家の中にも入ってきます。

風の強い日は、できるだけ換気を避けましょう。空気を入れ替えたいときは、レースのカーテンをかけて窓を開けると、花粉の侵入を減らすことができます。

また、帰宅時、玄関に入る前に手やブラシで衣服を払うだけでも、十分効果が見込めます。

花粉のたまった床や畳に掃除機をかけると、 かえって舞い上げてしまう可能性があります。 まずは水拭きで花粉を取り除き、さっと乾拭 きで仕上げます。

じゅうたんやカーペットも同様に、いきなりの掃除機がけはできるだけ避けてください。 粘着クリーナーなどで、先に花粉を取り除くのがベストです。

空気を吸って吐き出す空気清浄機は、部屋に花粉を巻き上げる原因のひとつです。機種によっては、花粉のアレルゲンがフィルタを通り抜けて、部屋中に飛散されてしまうのです。この状況を避けるには、空気清浄機を直に床へ置かないこと。高さ30cmほどの台に置けば、さほど多く花粉を吸うことはありません。

また、乾燥した空気のなかでは、花粉がよく 飛散します。加湿器をテーブルなどに置いて、 適切な湿度を保ってください。水分を含んで 重くなった花粉は下に落ちます。床や畳の拭 き掃除もこまめに行いましょう。

家ナカ花粉マップ

