

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

秋のアレルギーに注意！

Autumn Allergies Alert!

秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」と言われるほど、良い季節になってきます。新しいことにチャレンジしても良いですね。楽しいことを企画し実行に移すには体調を整えておくことが大切です。秋は季節の変わり目で体調を崩しやすくなるので、健康管理をしっかりとって楽しい秋を満喫しましょう。

Autumn is an ideal season for sports, art, and appetite, as well as a good time to try new things. It becomes important to be in good shape to plan and execute fun activities. In the transition of seasons, it is easy to get sick, so you must take good care of your health to enjoy a pleasant autumn.

秋は気温が低くなりますが、それと同時に湿度も低くなり空気がとても乾燥します。そのため、息を吸ったとき、乾燥した空気が入る鼻・口・喉・肺などに影響が出てきます。肺は、呼吸を通して空気に触れるため気温や湿度の影響を受けやすいです。また、乾燥によって肺の機能が低下するので、病気の原因となる病原体も入ってきたときに感染しやすくなります。アレルギーとしては、花粉症やハウスダスト、喘息、気管支炎などです。喘息や気管支炎は1年で一番症状が悪化しやすい時期になります。秋に起こりやすい病気とその症状や対処方法についてお話しします。

Autumn brings cooler temperatures, while making the air dry due to decreased humidity. This affects the nose, mouth, throat, and lungs especially, once exposed to dry air through breathing. The dryness in the lungs reduces its function, making it prone to pathogens than can enter and infect them with disease. Allergies include hay fever, house dust allergy, asthma, and bronchitis. Asthma and bronchitis are most likely to worsen during this season. Let us look at the illnesses and their symptoms that are likely to occur in autumn, along with measures for dealing with them.

アレルギーとは、決まった物や状況に対して、過敏な反応を示す状態のことを言います。秋に増えてくるアレルギーとしては、花粉、ダニ、ハウスダストなどです。

An allergy is a condition that makes people have a hypersensitive reaction to certain objects or situations. Allergies that increase in the fall include pollen, dust mites, and house dust allergies.

1.花粉症のお話

Hay fever

花粉症は春が多いのでは？と思った人もいるかもしれませんが、花粉症は1年中発症します。なぜかという、時期により色々な植物から花粉が飛ぶからです。9月～11月にかけての花粉が飛ぶのは、ブタクサやヨモギといったキク科の植物や、カナムグラやカモガヤといった他の雑草です。10月はスギ、イネ、ブタクサの花粉が飛びます。症状としては、くしゃみ、サラサラした鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血、のどや皮膚のかゆみ、発疹や蕁麻疹、集中力の低下、だるさなどです。人によって症状の出方は違います。今まで、症状が出たことがなかった人でも、急に症状が出るようになる人もいます。なぜかという、花粉が目や鼻から入ってきて、からだの免疫システムが、「花粉」→「異物」→「敵」と認識すると、敵に対抗する抗体と呼ばれるものがからだの中に作られます。この抗体は、花粉はからだに入ってくるたびにつくられるので、からだのなかに少しずつたまっていきます。しかし、その量がある一定の量になると、次に花粉が入ってきたときにアレルギー反応を起こすため、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった花粉症の症状が出てくるのです。

You might be thinking, “Isn't hay fever most common in spring?”, but hay fever can occur all year round. This is because there are always plants that emit pollen throughout the year. From September to November, pollen from Asteraceae plants such as ragweed and mugwort, as well as other weeds such as Japanese hop and orchard grass can be found in the air, with the addition of pollen from cedar, rice plant, and ragweed in October. Symptoms include sneezing, runny or stuffy nose, itchy or bloodshot eyes, itchy throat and skin, rash or urticaria, poor concentration, and lethargy, and vary from person to person. It is also possible for people who never had these symptoms before to suddenly develop them. The reason for is the accumulation of antibodies; when pollen enters the body through the eyes or nose, the immune system identifies it as a “foreign substance” and an “enemy” and creates antibodies to repel it. These antibodies are produced every time pollen enters the body, so they gradually accumulate, and when the amount of antibodies reaches a certain limit, the next time pollen enters the body, an allergic reaction is triggered and hay fever symptoms such as sneezing, runny nose, and congestion occur.

秋の花粉症対策としては、

Measures against autumn hay fever

①ブタクサやヨモギの生えている場所(草原や川辺、土手)・生えていそうな場所を避ける

Avoid places where ragweed and mugwort grow (grasslands, riversides, banks)

②外出時のマスクやメガネの着用

ブタクサやヨモギの花粉粒子は小さいため、症状が強い場合はウイルス対応のマスクを選択すると良い

Wear masks and glasses when going out.

Pollen particles of ragweed and mugwort are small, so if symptoms are severe, you should choose a mask that is compatible against viruses.

③家の中に花粉を持ち込まないように、髪の毛や衣服をはたいてから家に入る

To avoid bringing pollen into the house. Brush off hair and clothes before entering the house.

④手洗い・うがいを行う Wash your hands and gargle.

2.ハウスダストによるアレルギーのお話

Allergies caused by house dust

秋は、1年の中でも特にハウスダストが増えやすい時期とされています。ハウスダストとは、室内にたまるホコリのことを指し、この中にはダニの死骸やフン、カビなどが含まれています。秋になるとダニの死骸やフンが蓄積し、ハウスダストによるアレルギーになる方が多くなります。また、秋は衣替えの時期になるので、長い間しまっていた洋服を出したときに、ダニの死骸、フン、カビなどのハウスダストがばらまかれ症状が出ることもあります。

Autumn is considered to be the time of year when house dust tends to increase. House dust refers to the dust that accumulates indoors, including the carcasses and feces of mites and mold. In autumn, dead mites and feces accumulate, and many people become allergic to house dust. In addition, autumn is the time for changing

clothes, so when clothes that have been stored away for a long time are taken out, house dust such as mite carcasses, feces, and molds are spread, which can also trigger symptoms.

ハウスダストアレルギーの対策

Measures against house dust allergies

①ダニは人のフケや垢、食べ物のカス、カビなどを餌として増えるので、部屋をこまめに掃除する

Clean the room frequently. Dust mites feed on dandruff, dirt, food scraps, mold, etc.

②定期的に布団や枕を干して乾かす

Hang futons and pillows out to dry on a regular basis, and wash sheets and pillowcases.

③シーツや枕カバーを洗う

Wash sheets and pillowcases.

④ダニは高い湿度を好むため、部屋の風通しを良くする

Mites like high humidity, so make sure the room is well-ventilated.

⑤衣替えのときは、洗濯後しっかり乾かしダニ・虫除け・湿気取りと一緒に保管する

When changing clothes, dry them thoroughly after washing and store them with mite and insect repellents and moisture removers

3.寒暖差アレルギーのお話

Cold allergy

朝と夜、日中の温度差(特に温度差が7度以上)が刺激となり、くしゃみや鼻水など寒暖差アレルギーの症状が出やすくなります。原因としては、自律神経の乱れと言われています。

Differences in temperature between morning and night and during the day (especially temperature differences of more than 7 degrees Celsius) stimulate the symptoms of cold allergy, such as sneezing and runny nose. This is said to be triggered by a disturbance in the autonomic nervous system.

寒暖差アレルギーの対策

Countermeasures against cold allergy

①体温の調節

Regulate body temperature

・外気温に対応できるように羽織るもの(ストールやカーディガン)を持ち、必要に応じて使用しましょう

– Have a cloak (stole or cardigan) to cope with outside temperatures, and use it accordingly.

・冷たい空気が鼻や口から入るのを防ぐためマスクを着用しましょう。粘膜の乾燥や刺激を軽減できます

– Wear a mask to prevent cold air from entering through the nose and mouth. This can reduce dryness and irritation of mucous membranes.

②自律神経を整える

Regulate the autonomic nervous system

・ストレスをためない

– Avoid stress

・気分転換をする

– Change your mood.

・刺激物質(タバコの煙、排気ガス、香料などの化学物質)を避ける

– Avoid irritants (cigarette smoke, exhaust fumes, fragrances, and other chemical substances)

4.アレルギー反応による喘息のお話

Asthma caused by allergic reactions

花粉やダニなどのハウスダストや、朝晩の温度の変化による自律神経の変調により、秋に喘息が悪化する人が増えてきます。ヒューヒューやゼーゼーという症状の気管支喘息や、咳のみの症状であられる咳喘息などがあります。喘息はつらいので、症状が悪化する前に受診することをお勧めします。

Asthma worsens in autumn due to house dust such as pollen and dust mites, and changes in autonomic nervous system caused by temperature changes in the morning and evening. There are two types of asthma: bronchial asthma with hissing and wheezing symptoms, and coughing asthma, which manifests itself only as a cough. Asthma is painful, so it is recommended to see a doctor before symptoms worsen.

季節の変わり目には体調を崩しやすくなる傾向にあるので、日ごろから、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動、感染予防を行ってください。症状が強くなる場合は受診しましょう。

Since people tend to get sick more easily during the change of seasons, make sure to eat a well-balanced diet, get enough sleep, exercise moderately, and prevent infections on a daily basis. If symptoms are severe, see a doctor.