

いつまでも治らない秋口の鼻水や咳… 実は風邪ではなく花粉症かも？

『秋の花粉症』を漢方視点で解説

～約3人に1人が『秋の花粉症』を経験していることも明らかに！～

主なトピックス

1. 『秋の花粉症』実態調査：約3人に1人が秋の花粉症を経験/30代が花粉症のピークに
2. 医師監修：風邪と間違えやすい『秋の花粉症』の特徴を解説
3. おすすめの漢方薬を解説

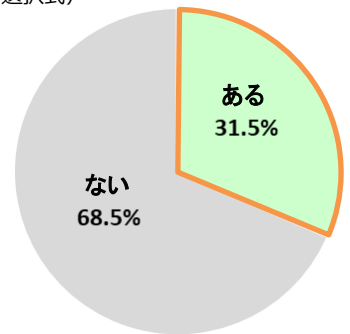
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。9月は『秋の花粉症』をテーマに、実態調査(※1)の結果やおすすめの漢方薬などについてご紹介します。

約3人に1人が秋の花粉症を経験/30代が最も秋の花粉症を感じる結果に

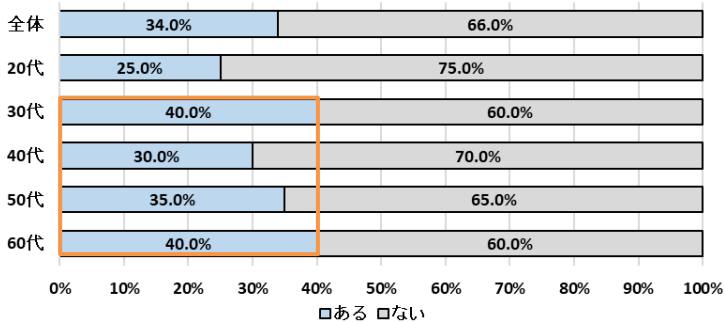
夏から秋にかけて、鼻水や目の痒みといった花粉症のような症状を経験したことはありませんか。実は秋にも花粉を飛散する植物があり、一般的に8月下旬から10月に現れる花粉症は「秋の花粉症」と呼ばれています。秋の花粉症はブタクサのような雑草が代表例で、春の花粉症の基本症状に加え、秋特有の症状も発症することが特徴です。

当社が行った調査では、全体の約3割が秋に花粉症の症状を感じたことがあると回答しました。性・年代別で見ると、男女ともに20代が最も秋の花粉症の症状を感じておらず、30代で最も症状を感じていることが分かりました。また、30代以降で「感じたことがある」と回答した方の割合を見ると、男性は比較的高い数値を維持しているのに対して、女性は徐々に減少する結果となりました。

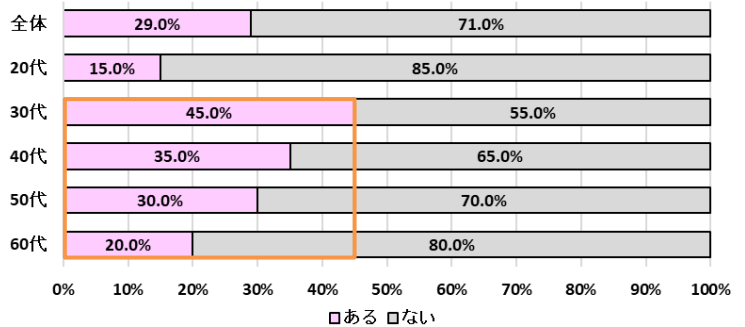
Q1. あなたは秋に花粉症の症状を感じたことはありますか？
(単回答選択式)



<男性>



<女性>



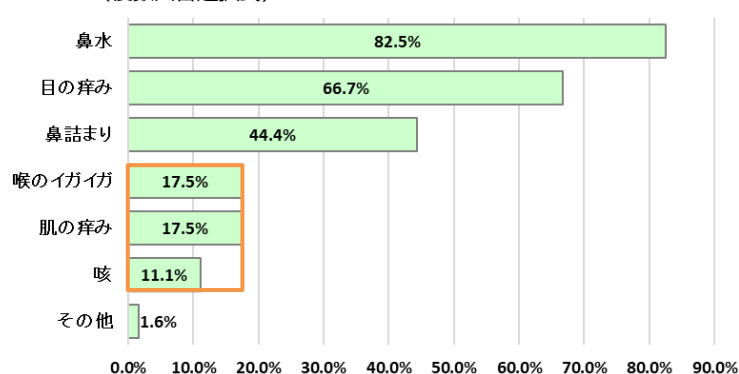
秋の花粉症の症状は鼻や目の症状が上位/秋特有の症状もランクイン

秋に花粉症の症状を感じたことがあると回答した方に、具体的にどのような症状を感じたかと尋ねたところ、「鼻水」が最も多い回答となりました。次いで、「目の痒み」「鼻詰まり」が続くことから、秋にも春の花粉症の基本症状と同様の症状を感じている方が多い様子がうかがえます。

一方で、「喉のイガイガ」や「咳」といった風邪のような症状や、肌の痒みを感じる方が存在することから、秋の花粉症特有の症状を感じている方も一定数いることが分かる結果となりました。

次頁より、『秋の花粉症』の詳しい解説やセルフケアについて漢方の視点で解説・ご紹介します。

Q2. Q1で、「ある」とお答えした方にお聞きます。どのような症状を感じましたか？
(複数回答選択式)



■ 風邪と間違えやすい『秋の花粉症』の特徴を解説

● 『秋の花粉症』の特徴と春の花粉症との違い

花粉といえばスギやヒノキといった印象が強く、春に悩まされる症状だと思っている方も多いのではないのでしょうか。花粉は春以外にも、初夏はイネ科、秋はキク科が飛散し、冬は春の花粉の飛散が始まるため1年中注意が必要です。

秋の花粉は主にキク科のブタクサ・ヨモギ、アサ科のカナムグラが飛散しています。これらは、野原や河川敷といった身近な場所に生えており、背丈も約2メートルとスギやヒノキといった春の花粉と比較して低いため、近づくだけで花粉を吸いこんでしまう可能性があります。

また、**秋の花粉は粒子が細かい**ため、**春の花粉では鼻粘膜でとどまっていた花粉も、鼻を通り抜け気管支にまで侵入してしまいます**。そのため、春の花粉では感じることもなかった喉の痛みや咳の症状も現れます。さらに、夏の紫外線でダメージを受けた肌に花粉が触れることで顔の皮膚に痒みや赤みを発症するのも秋の花粉症の特徴です。

	春の花粉	秋の花粉
花粉名	スギ、ヒノキ、ハンノキ	ブタクサ、ヨモギ、カナムグラ
植物	木本植物（樹木）	草本植物（雑草）
背丈	約20メートル（スギの木の場合）	約2メートル（ブタクサの場合）
範囲	広範囲（数十～数千メートル）	狭範囲（数十～数百メートル）
粒子	約30μm（スギ花粉の場合）	約20μm（ブタクサ花粉の場合）
症状	鼻や目に現れる	喉や気管支に現れる

※1μm（マイクロメートル）は1mmの1/1000の大きさ



【ブタクサ】

● 風邪との見分け方

夏から秋にかけての季節の変わり目は、咳や鼻水といった風邪の症状も現れやすくなります。**花粉症と風邪の症状は似ていますが、花粉症は晴れた日に強い症状が現れる、自然に治癒しないといった特徴**があります。また、鼻と目の症状で見分けることができます。

鼻の症状として、花粉症の場合はアレルギー反応が原因のため**鼻水が無色透明で水のようにサラサラとしており、連続してくしゃみをしてしまいます**。一方で風邪の場合ウイルスの鼻粘膜への付着が原因のため、粘度の高い黄色の鼻水であり、くしゃみの頻度は高くありません。また目の痒みは風邪では現れにくい症状のため、鼻の症状に加え、目の症状を感じた場合は、花粉症である可能性が高いと言えるでしょう。

● 漢方の視点から秋の花粉症を見る

漢方では、人の体は「気（き）」「血（けつ）」「水（すい）」の3つで構成されていると考えられています。この3つは、お互いに影響しあっています。大切なのは、この3つが十分かつバランス良くめぐっていることです。

漢方では、秋は「肺」と深いかわりがあると考えられています。肺は乾燥に弱く、カラダの中でも乾燥によるダメージを受けやすいところです。さらに、肺は鼻以外にも、喉、気管支とも繋がっているため、肺の働きが低下すると、これら呼吸器系にも不調が現れてきます。そのため、秋の花粉症は呼吸器系に現れやすく、喘息や肺炎のような症状になったり、症状が長引いたりすることもあります。



たえ子耳鼻咽喉科めまいクリニック
伊藤 妙子先生

おすすめの予防法・対処法を紹介

・花粉症の原因となる場所に近づかない

ブタクサやヨモギといった秋の花粉は背丈が低く、飛散範囲も狭いためあらかじめ近づかないことが一番の予防法です。通勤や散歩で無意識に花粉を取り込んでいる可能性もあるので外出時に雑草の多いところは避けるなどをしてみてはいかがでしょうか。

・自宅に花粉を持ち込まない

花粉は粒子が細かいため、衣服のほかにも皮膚や髪にも付着しています。自宅に入る前に頭から足にかけて花粉を落としましょう。その際に強く払ってしまうと空気中に花粉が舞ってしまうため、ウェットシートや粘着カーペットクリーナーなどで優しく取り除きましょう。



おすすめの漢方薬

『秋の花粉症』による症状には漢方薬もおすすめです。漢方は、身体の中のバランスを整え、症状を改善するはたらきがあるため、不調にしっかり向き合いたい方におすすめです。また、漢方は眠くなる成分が入っていないので、仕事や学校で眠くなりたくない方にも最適です。

<水っぽい鼻水に悩む方向けの漢方薬>

小青竜湯（しょうせいりゅうとう）

「小青竜湯」は、「水（すい）」によって冷えた体の部分を温めながら水分代謝を促す作用があり、鼻水（鼻汁）、くしゃみなどの鼻症状を抑えます。

水のような鼻水（鼻汁）や痰（たん）、くしゃみ、鼻づまり、咳などの症状があるとき、かぜやアレルギー性鼻炎などのときによく処方されます。また、花粉症の治療にも使われているほか、鼻炎、気管支炎、気管支喘息（ぜんそく）などにも用いられます。



鼻みず・鼻炎で
お悩みの方に



<漢方セラピー>

小青竜湯エキス顆粒クラシエ
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,075円(税込)/8日分

効能：体力中等度又はやや虚弱で、うすい水様のたんを伴うせきや鼻水が出るものの次の諸症：気管支炎、気管支ぜんそく、鼻炎、アレルギー性鼻炎、むくみ、感冒、花粉症

<鼻づまりで悩む方向けの漢方薬>

葛根湯加川芎辛夷（かっこんとうかせんきゅうしんい）

「葛根湯加川芎辛夷」は、体を温める「葛根湯」をベースにした処方で、「川芎」と「辛夷」を配合した処方です。鼻粘膜の血液循環や浮腫を改善して、鼻づまりを鎮めます。鼻づまり、蓄膿症（副鼻腔炎）、慢性鼻炎の症状のある方に用いられる処方です。



鼻づまり、
慢性鼻炎の方に



<漢方セラピー>

「クラシエ」漢方葛根湯加川芎辛夷
エキス錠
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,075円(税込)/8日分

効能：比較的体力があるものの次の諸症：鼻づまり、蓄膿症（副鼻腔炎）、慢性鼻炎

<鼻づまりやちくのう症でお悩みの方向けの漢方薬>

辛夷清肺湯（しんいせいはいとう）

鼻腔内に黄色い鼻汁が流れる、ひどい時には生臭いにおいを伴う、鼻がつまるなどのちくのう症の症状におすすめなのが「辛夷清肺湯」です。

「辛夷清肺湯」は、こもった熱を発散させて鼻の炎症を鎮めて、患部で発生する膿を抑えることで鼻通りを良くします。

また、呼吸器を潤す作用もあるため鼻の乾燥感が強い方向向いていて、鼻づまりの強い方の症状に効果を発揮します。



黄色い鼻汁が出る
鼻づまり・ちくのう症に



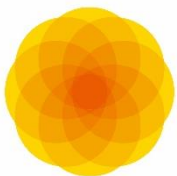
<漢方セラピー>

辛夷清肺湯エキス顆粒「クラシエ」
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,420円(税込)/8日分

効能：体力中等度以上で、濃い鼻汁が出て、ときに熱感を伴うものの次の諸症：鼻づまり、慢性鼻炎、蓄膿症（副鼻腔炎）

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。

クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。