

加速的に日没が早まるこの季節、秋の夜長を、どうお過ごしですか？

「天高く・・・」「いわし雲」「燈火親しむ・・・」など、秋にちなむ素敵な言葉に、かすかな虫の音と、すずやかな風が耳もとをかすめれば、人は誰でも詩人に……。

おっと！！今回は、感傷に浸る秋の話ではなく、ちょうど今頃、子どもに出やすいアレルギーのお話です。

秋・子どものアレルギー疾患



秋は、子どものアレルギー疾患が起きやすい時期です。

主なものは、秋の植物の花粉や、ダニの死骸がアレルゲン（原因物質）となって起こるアレルギー性鼻炎や気管支ぜんそくなど。

春のスギ花粉症はよく知られていますが、秋には、子どもたちが遊ぶ公園や空き地などでよく見かける、ブタクサやカモガヤといった草の類、その他、キク科のヨモギ、セイタカアワダチソウなどがアレルゲンとなります。

これらの植物の花粉は夏の終わりから飛び始めるので、夏風邪が長引いているなど感じたら、アレルギーを疑ったほうがよいかもしれません。

またこの時期、花粉以外でアレルゲンとなりやすいのがダニ。

ダニのアレルギーは、生きているダニよりも、その死骸やフンが原因で起こることが多いので、注意が必要です。

ダニは梅雨から夏にかけて盛んに繁殖し、寿命が3～4ヶ月なので、秋に死骸となるため、今頃がダニアレルゲン量の最盛期となるわけです。

ダニの死骸は、室内の埃の中をはじめ、布団や枕の中、ソファーや縫いぐるみ、カーペットの中にもたくさんあります。

アレルゲンを除去するにはどうしたらいいのでしょうか。

布団を干して取り込む時、叩いたぐらいでは、中にあるダニの死骸は減らせません。1～2週間に1回、ダニフィルターの付いた掃除機で、裏表最低1分以上ずつ掃除することで、効果が期待できるということです。

あ、それから、暖房に切り替える時、花粉やダニで汚れたエアコンのフィルターの掃除も、絶対に忘れないで下さいね！