

## 秋は「おうち花粉症」にご注意！

家の中での秋花粉対策とは…拭き掃除のスペシャリストがコツを伝授



ブタクサ



拭き掃除のイメージ

厚生労働省が発行する「花粉カレンダー」によると、花粉は春（2月～5月）のスギ・ヒノキだけではなく、夏（6月～）からイネ科の雑草花粉、そして秋（8月～10月）にはキク科の雑草花粉が主に飛散します。この雑草花粉、実は家の中に入り込んでしまう危険性が…。これからシーズンを迎える秋花粉について、その特徴と対策方法をまとめました。

### — コンテンツ —

#### ① 実はあまり知らない！秋花粉の特徴と対策

##### ■ 4人に1人がスギ花粉以外の花粉症に！

花粉症の有病率42.5%と年々増加傾向に。

スギ以外のイネ科やブタクサ花粉症なども25.1%まで拡大中。

##### ■ 雜草も花粉を飛ばす！？家の中に入り込む“秋花粉”とは

###### ◎ 秋花粉は身近な場所に存在

あちこちに点在する雑草は背丈が低く、衣服や靴に花粉をつけたまま家まで持ち帰ってしまうことも。

###### ◎ 秋花粉が家の中に入り込みやすい理由は、その“大きさ”があった！

ブタクサ花粉は粒子がスギ花粉の半分ほどしかないため、換気口の隙間などから家の中に入ってしまうことも。

##### ■ “秋花粉症”的症状と対策とは？

花粉からご自身を守るセルフケアが重要！

【参考】東京都福祉保健局のウェブサイト『東京都アレルギー情報ナビ』で秋花粉の飛散状況をチェック！



P2



医学博士 河野晋也先生  
(とうきょうスカイツリー駅前内科院長)

#### ② “おうち花粉”は拭き取りが効果的！拭き掃除のスペシャリストがコツを伝授！

P3

##### ■ 家の中の拭き掃除のポイント解説

玄関、床掃除、家電・照明器具、窓・換気口の拭き掃除アドバイス



拭き掃除ブランド「キレイラ！」開発担当者

##### ③ “おうち花粉”対策をしても、秋花粉症になってしまった…

P4

##### ■ 不織布マスクで、さらなる花粉の侵入をしっかりとブロック

##### ■ 鼻をかむ際に肌を傷付けないよう、“保湿成分配合”的シートを使用

【参考】花粉症の簡単セルフチェックや花粉症のメカニズム、対策などのお役立ち情報サイト

# 実はあまり知らない！秋花粉の特徴と対策

## ■4人に1人がスギ花粉以外の花粉症に！

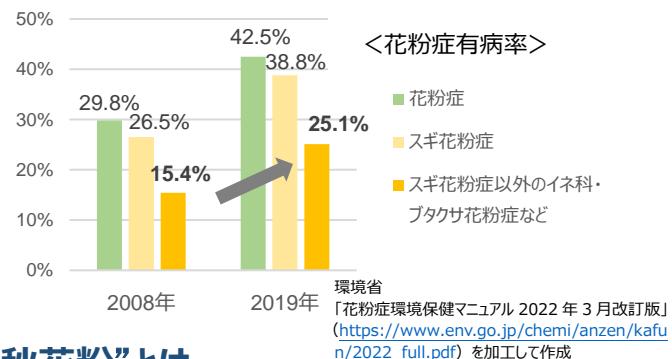
2019年の全国疫学調査<sup>※1</sup>によると

花粉症の有病率は年々増加傾向にあり

花粉症全体では42.5%、その内スギ花粉症は38.8%。

そして、スギ以外のイネ科や、秋に見られるブタクサ花粉症なども

25.1%まで拡大しています。



## ■雑草も花粉を飛ばす！？家の中に入り込む“秋花粉”とは…

### Point.1 秋花粉は身近な場所に存在

秋はキク科のブタクサやヨモギなどを中心とした“雑草”の花粉が飛散します。

春のスギ・ヒノキといった樹木の花粉は森林エリアに発生し、数百km遠くから飛んできますが、

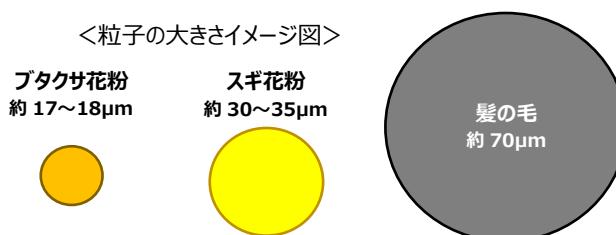
秋の雑草花粉は道ばたや公園、民家やマンションの庭、河川敷など身近な場所から数kmへの範囲で発生。

あちこちに点在する雑草は背丈も低いため、外遊びした子どもたちが衣服や靴に花粉をつけて家まで持ち帰ってしまうことも。

### Point.2 秋花粉が家の中に入り込みやすい理由は、その“大きさ”にあった！

粒子の大きさがスギ花粉は30~35μmであるのに対し、ブタクサ花粉は17~18μmと半分ほどしかない<sup>※1</sup>ため、換気口の隙間などからも家の中に入ってしまいます。

つまり、秋は家の中で花粉を吸い込むことによる“おうち花粉症”になるリスクがあるのです。



## ■“秋花粉症”的症状と対策とは？

今回、とうきょうスカイツリー駅前内科院長 河野晋也先生に秋の花粉症についてお伺いしました。

→ ブタクサなどを要因とする秋の花粉症は春と同様、鼻水やくしゃみなどのアレルギー性鼻炎や目のかゆみや流涙などのアレルギー性結膜炎が多く見られます。秋の花粉症は広く知られているわけではないので、風邪と間違える方もいらっしゃいます。風邪の初期症状との違いは、花粉症では目のかゆみを伴うことが多く、また熱が高くなることはありません。

→ 近年、初期療法として、花粉の飛散前や症状の軽い時から薬物を予防的に服用し、症状の発現を遅らせたり軽くしたりする方法が用いられることがあります。ただし、メディカルケアだけでは花粉症の症状を完全におさえることは難しいため、睡眠や食事等の規則正しい生活習慣、飲酒・喫煙を控えるといった免疫機能を正常に保つこと、そして、マスクやうがい・手洗い、室内の掃除・換気など、花粉のばく露からご自身を守るセルフケアも重要です。



医学博士 河野晋也先生

とうきょうスカイツリー駅前内科院長  
日本内科学会認定医  
日本リウマチ学会認定リウマチ専門医

### 【参考】

東京都福祉保健局のウェブサイト『東京都アレルギー情報ナビ』では都内の飛散花粉数データを提供しており、

11月下旬まで主にブタクサ、イネ科、ヨモギ等の花粉を測定・発表しています。

Twitter (@tocho\_allergy) では随時、測定結果を知ってくれるのでチェックしてみてください。

# “おうち花粉”は拭き取りが効果的！拭き掃除のスペシャリストがコツを伝授

秋の花粉は衣服や靴に付着して家の中に入ってきます。

また、粒子が小さいので窓や換気口から侵入することもあり、こまめな掃除での対策が必要となります。

衛生用紙製品 No.1 ブランド<sup>※2</sup>「エリエール」の拭き掃除ブランド「キレイラ！」を開発している

大王製紙株式会社 長野真季より、“おうち花粉”的誰でも簡単にできる拭き掃除のコツをご紹介します。

## 玄関

玄関で靴を脱ぐ際に、靴や衣服、髪についた花粉が落ち、たまりやすくなります。

### ➔ 拭き掃除アドバイス

ワイパー＆ドライシートを使って床上の花粉をキャッチ。シートはそっとゴミ箱に捨てましょう。仕上げにワイパー＆ウェットシートで拭き掃除するとより効果的。除菌・抗菌機能もあって衛生面でも◎。

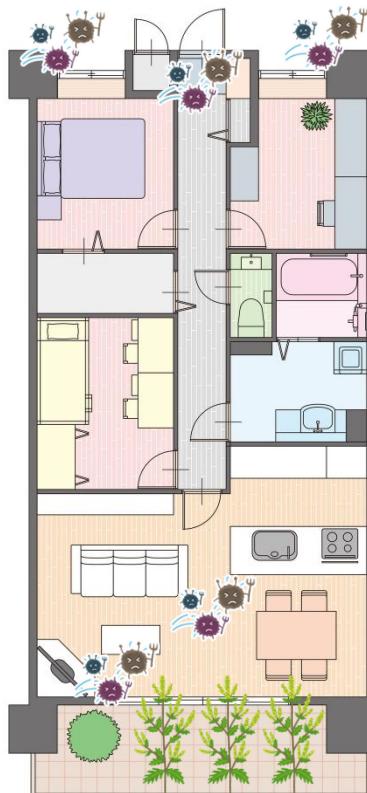


## 床掃除

家の中に舞っている花粉は、人の動きの少ない夜間にゆっくり床に落ち、堆積します。人が動くと部屋中に舞い上がってしまうため、床掃除は朝がおすすめです。人の動きが少ない場所にたまがちなため、お部屋の隅も忘れないに。

### ➔ 拭き掃除アドバイス

ほうきや掃除機で床に積もった花粉やほこりを舞い上がらせないよう、ワイパー＆ドライシートやウェットシートでサッと拭き取りましょう。



## 家電・照明器具

静電気を帯びやすい家電や照明器具にうっすら積もった花粉やほこりは、はたきをかけると空気中に舞い上がってします。

### ➔ 拭き掃除アドバイス

気がついたらその都度サッと拭くだけでお手入れが出来るルームクリーナーでやさしく拭き取るのがおすすめです。どくに、天面・側面を重点的に拭き取りましょう。除菌効果のあるタイプが◎。



## 窓・換気口

風が運んでくる花粉がたまりやすいのが窓のサッシや網戸、換気口付近です。カーテンも定期的な洗濯が必要です。

### ➔ 拭き掃除アドバイス

網戸はフロア用ワイパー＆ウェットシートでやさしく拭き掃除をすると楽です。サッシや換気口は、ルームクリーナーでこまめな拭き掃除をしましょう。



## <大王製紙・拭き掃除ブランド「キレイラ！」商品開発担当者プロフィール>

### 大王製紙株式会社 ハウスホールドケア商品開発部 長野真季

「グーン」おしりふきや「キレイラ！」シリーズをはじめとするウェットワイプ商品の開発を担当。

『キレイラ！』は「キレイを気楽に」をコンセプトに、使っていただく方が快適でよりよい毎日を過ごせることを目標としたブランドです。生活者の方がどうすれば楽しく、快適に掃除ができるのか、掃除のハードルを下げるためにはどんな機能があればいいのかを日々考えながら開発に取り組んでいます。』



## <おすすめ！拭き掃除アイテム> 「キレイラ！」について

<https://www.elleair.jp/kirekira/>

掃除は手間と時間がかかるものと思われていた従来の概念を変え、昨年10月、新しい拭き掃除スタイルを提案する一大ブランドにリニューアルした「キレイラ！」。その名称に込められた“キレイを気楽に”をテーマに、リビングやキッチン、トイレ分野でウェットシートタイプのクリーナーやフロアワイパー全17アイテムをラインナップ。

(2022年9月1日時点)



### ■キレイラ！ルームクリーナー

植物由来の洗浄成分（中性薬液）配合の厚手で丈夫なメッシュシートが70枚入った大容量のボトルタイプ。花粉をしっかりと拭き取り、除菌<sup>※3</sup>・ウイルス除去<sup>※3※4</sup>も。



### ■キレイラ！ワイパー本体

立体形状のカーブヘッドで、花粉の舞い上がりを抑制しながらキャッチします。汚れがちなヘッド裏も外せて洗える清潔設計です。



### ■キレイラ！ワイパー＆ウェットシート

除菌 99.9%<sup>※3</sup>、ウイルス除去<sup>※3※4</sup>、24時間抗菌<sup>※3※5</sup>機能付きで、床の花粉やベタつき汚れをすっきり拭き取ります。



### ■キレイラ！ワイパー＆ドライシート

掃除機では届きにくい部屋の角・スミまで届いて、花粉やホコリ、髪の毛、極小汚れまでサッとキャッチ。



## “おうち花粉”対策をしても、秋花粉症になってしまったら…

### ■フィルター性能の高い不織布マスクで、さらなる花粉の侵入をしっかりとブロック

洗眼、鼻うがい等で花粉を取り除くとともに、これ以上侵入させないように、マスクやメガネ、花粉プロックスプレー等で鼻・目・口の粘膜を守りましょう。マスクは花粉が侵入しにくいフィルター性能の高い不織布マスクや、頬の輪郭にフィットして隙間ができるにくい形状のマスクがおすすめです。また、ウール製の衣類は花粉が付着しやすく、家の中に持ち込みやすいので、外出の際の服装にも気をつけることが必要です。

#### <高機能不織布カラーマスク>

『エリエール ハイパープロックマスク エリカラ 7枚入』(2022年8月10日新発売)

[https://www.elleair.jp/hyper-block/color\\_point](https://www.elleair.jp/hyper-block/color_point)

- ◎国制定のマスクの統一規格「JIS T9001」適合番号<sup>※6</sup>を取得  
3層構造の中層に超極細の高機能フィルター（メルトローン不織布）を採用し、  
ウイルス飛沫、かぜ、花粉、PM2.5などの侵入を防ぎます。
- ◎紙おむつの技術を生かした伸縮性のある幅広の「やわらかフィット耳掛け」で、  
長時間使用でも耳が痛くなりにくい仕様です。
- ◎通気性とムレにくさが特長の「ムレ爽快フィルター」を採用。
- ◎肌なじみのよいやさしい色合いの4色展開で、裏面も耳掛けも同じカラーで仕上げました。  
(ピンクベージュ・ローズ・グレー・ナチュラルホワイト)



ピンクベージュ

### ■鼻をかむ際に肌を傷付けないよう、“保湿成分配合”的ティッシュを使用

一般的なティッシュで肌をこすると、角質層の表面の皮脂が取れて水分が奪われ、乾燥で肌が赤くなってしまいます。また繰り返し鼻をかむことで鼻がヒリヒリしてしまうことも。化粧水やローションなどに使われる保湿成分を含んだ「保湿ティッシュ」で、ストレスを感じがちな花粉症シーズンの肌を労わってください。

#### <保湿ティッシュ>

『エリエール 豊沢保湿ティッシュ』(2022年9月21日リニューアル)

<https://www.elleair.jp/tissue/zeitakuhoshitsu/>

#### やさしさを極めた「うるおいバリア製法」

- ◎保湿成分がティッシュと肌との間の潤滑油の働きをすることで、  
肌へのこすれリスクを軽減。一般的なティッシュより肌との摩擦を抑えます。
- ◎こすれが軽減されることで水分蒸散量を抑えられ、肌の水分・油分を奪いにくくなります。
- ◎化粧水にも使われる保湿成分「グリセリン」「コラーゲン」「ヒアルロン酸」に加え、新規なめらか成分を配合。  
従来品と比べ、「やわらかさ」が18%、「なめらかさ」が8%アップ<sup>※7</sup>



#### 【参考】「エリエール 花粉省<sup>※8</sup>」 <https://www.elleair.jp/tissue/elleair/mop/>

エリエール公式HPでは花粉症の簡単セルフチェックや花粉症のメカニズム、対策などのお役立ち情報をまとめたコンテンツを掲載中！秋花粉の症状や対策についてもお知らせしています。

#### <出典・参考文献／注釈>

※1：環境省「花粉症環境保健マニュアル 2022年3月改訂版」

※2：インテージSRI+ティッシュ市場、トイレットペーパー市場、キッチンペーパー市場、ペーパータオル市場の合算（2021年度メーカー別売上金額）

※3：特定の菌（及びウイルス）・条件下で試験。すべての菌・ウイルスに同様の効果が得られるものではありません。

※4：エンベロープタイプのウイルス1種で効果を検証。ウイルス除去は液が多い状態で行ってください。※5 一般的なフローリング材を抗菌

※6：「JIS T9001」は「医療用マスク及び一般用マスクの性能要件及び試験方法」の日本産業規格です

※7：当社調べ（ソフトネス測定装置によるやわらかさ、なめらかさの比較）※8：「花粉省」は架空の団体です