

花粉症にご注意を

2023年の飛散予測と対策

スギやヒノキなど植物の花粉が原因物質(アレルゲン)となり、くしゃみ・鼻水・鼻づまりといったつらいアレルギー症状を引き起こす花粉症。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれ、患者さんの数は年々増え続けています。



アレルギー症状が常に出続けることは、患者さんにとって大きなストレスとなり、集中力の低下など日常生活にも支障をきたしてしまいます。症状の出方や重症度は個人によって異なりますが、早めに医師に相談をして診断を受けることが大切です。



2023年 春の花粉飛散予測



2022年12月8日
一般財団法人 日本気象協会 発表〈第2報〉



■前シーズン比

九州から東北にかけて前シーズンより飛散量は多く、特に四国、近畿、東海、関東甲信では非常に多く飛び見込みです。前シーズンは症状が弱かった方も万全

な花粉症対策が必要になりそうです。

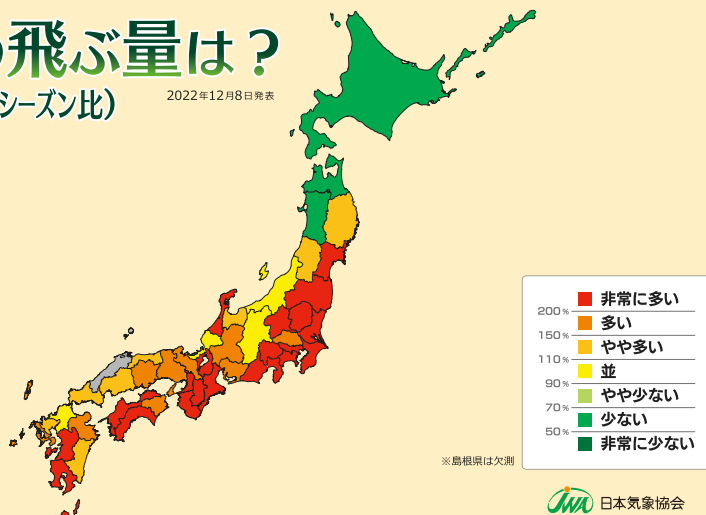
■スギ花粉の飛散開始時期

スギ花粉の飛散開始※は、九州から東北まで例年並みとなるでしょう。2月上旬に九州や四国、中国、関東の一部から花粉

飛散量の予測根拠 花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなるといわれています。

花粉の飛ぶ量は？ 2023年(前シーズン比)

2022年12月8日発表



〈花粉の種類〉北海道＝シラカバ、その他の地域＝スギ・ヒノキ

シーズンがスタートする見込みです。

2023年の1月から2月にかけての平均気温は、西日本と東日本で平年並みか低く、北日本ではほぼ平年並みでしょう。この時期らしい寒さにより休眠打破が順調に行われて、スギ花粉の飛散開

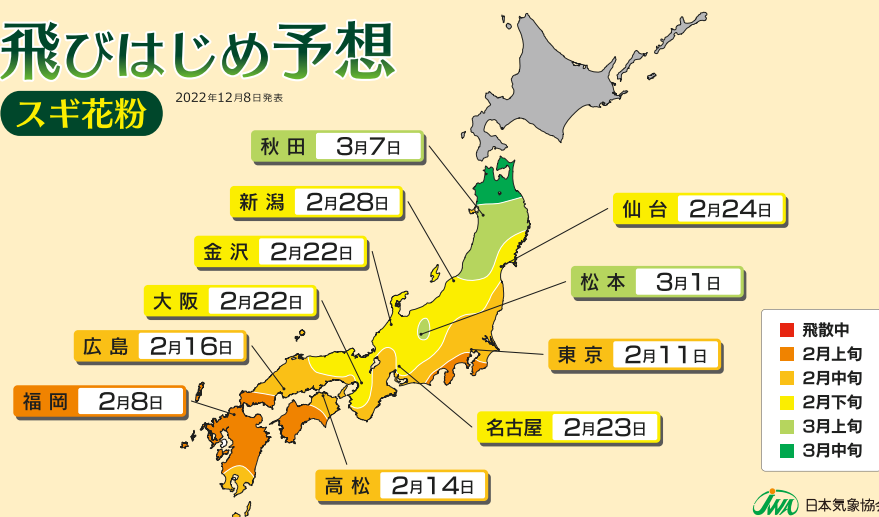
始は各地で例年並みとなる見通しです。

スギ花粉は、飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めます。2月上旬に飛散開始が予測される地域では、1月のうちから早めに花粉対策を始めるとよいでしょう。

※飛散開始日：1平方センチメートルあたり1個以上のスギ花粉を2日連続して観測した場合の最初の日

飛びはじめ予想 スギ花粉

2022年12月8日発表



資料提供：一般財団法人 日本気象協会

【飛散量と気象に関する言葉の説明】

前シーズン：2022年シーズン飛散量

例年：過去10年(2013年～2022年)の平均値

非常に多い：例年(前シーズン)の200%以上

多い：例年(前シーズン)の150%以上200%未満

やや多い：例年(前シーズン)の110%以上150%未満

例年並(前シーズン並)：例年(前シーズン)の90%以上110%未満

やや少ない：例年(前シーズン)の70%以上90%未満

少ない：例年(前シーズン)の50%以上70%未満

非常に少ない：例年(前シーズン)の50%未満

平年：1991～2020年の平均値

花粉症対策のポイント

外出時 花粉の付着をできるだけ防げる服装を心がけましょう。

- メガネ、マスク、つばの広い帽子を身につける
- 毛足の長い衣服は避け、表面がツルツルとした素材の服を着用する
- 上着や長ズボンなどで肌の露出を少なくする



帰宅時

- 帰宅後は衣服や髪の毛から花粉を必ず払い落とし、室内に持ち込まないようにする
- 手洗い・うがいを毎回行い、洗顔で顔に付着した花粉を落とす

室内で

- 外に干した洗濯物や布団は、外で花粉を払い落とししてから室内に入れる
- 濡れ雑巾やモップなどで床の拭き掃除をする
- 花粉の飛散量が多い日は、必要以上に窓を開けない

花粉症治療のおはなし 第2回

コロナ禍における花粉症対策

コロナ禍で迎える花粉症シーズンでは、花粉症への早めの治療や対策はもちろんのこと新型コロナウイルスへの感染予防も大切です。

マスク着用の徹底を

マスクの着用は、花粉を防ぐとともにくしゃみなどの飛沫を抑えます。鼻と口を覆って正しく身につけましょう。

手洗い・手指消毒を忘れずに

目のかゆみ・鼻水といった花粉症の症状は、花粉が目や鼻から侵入することによって起こります。一方、新型コロナウイルスも目や鼻・口の粘膜から侵入し感染を引き起こすことがあるため、

手で目をこすったり、鼻をかんだ手で顔に触れることは避け、こまめな手洗い・手指消毒を心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症の症状の中には、鼻水やくしゃみ、倦怠感など花粉症と似たものもみられます。気になることや不安がある場合は、早めに医療機関に相談するようにしましょう。



- 参考: 1) 日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会、日本感染症学会、日本医師会: 花粉症患者の中に粉れ込む新型コロナウイルス感染症のリスクー“あやしい”と感じたときには積極的な検査をー(2021年2月18日)
<http://www.jiaio.umin.jp/common/pdf/info210312.pdf> (2022年12月13日閲覧)
- 2) 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会ホームページ: 新型コロナウイルス感染症流行中の花粉症対策について(2022年1月25日)
<http://www.jibika.or.jp/citizens/covid19/kafunsho.html> (2022年12月13日閲覧)

●医療機関・薬局名

