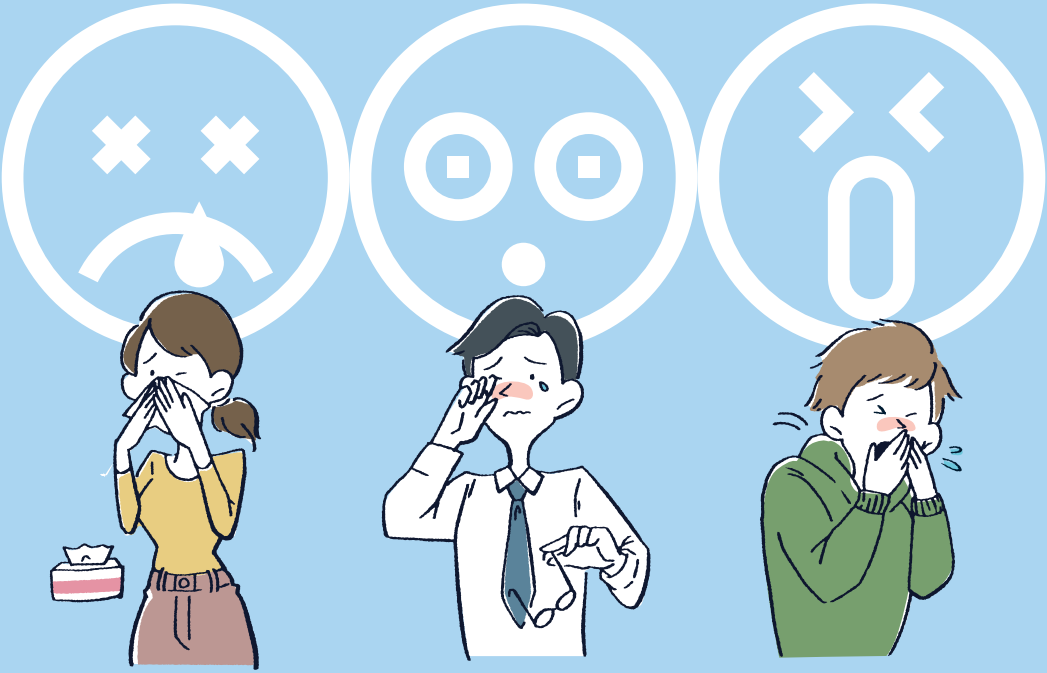
花粉症にご注意を
2024年の飛散予測と対策

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。

げんきくん®

今夏の猛暑が影響して例年比1.2～2.3倍に　前シーズンよりは減少傾向

2023年9月28日
一般財団法人 日本気象協会
発表〈第1報〉

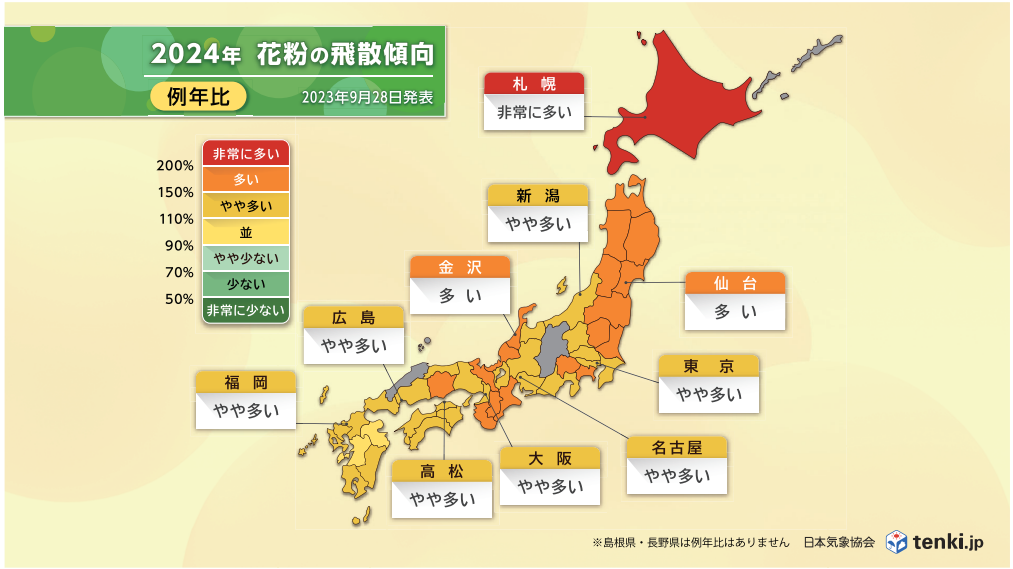
例年比

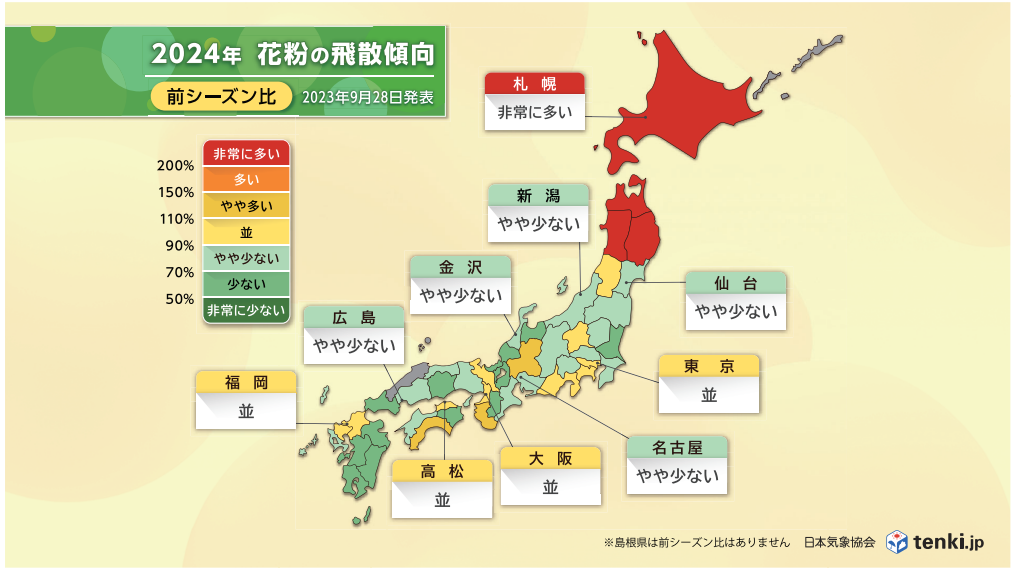
2024年春の花粉飛散量は、例年（過去10年の平均）に比べて、九州から東北のほとんどの地域で、多いまたはやや多いでしょう。北海道は非常に多い見込みです。今年の夏の猛暑が影響して例年より多い傾向です。

前シーズン比

前シーズン（2023年）に比べると、九州から東北南部は、ほとんどの地域で同じくらいかやや少ないでしょう。東北北部と北海道は前シーズンの飛散量が少なかったため非常に多くなる見込みです。

※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傾向があります。





〈花粉の種類〉北海道＝シラカバ、その他の地域＝スギ・ヒノキ

【飛散量に関する言葉の説明】

前シーズン：2023年シーズン飛散量
例年　　：過去10年（2014年～2023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

資料提供：一般財団法人 日本気象協会

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

COLUMN

花粉症治療のおはなし 第1回

花粉症の初期療法

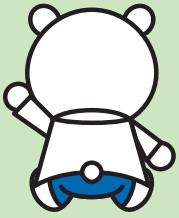
「初期療法」とは、例年強い花粉症の症状が出る患者さんに向けて、本格的に花粉が飛び始める前、または症状が少しでも現れたときから薬物治療を始める治療法をいいます。

初期療法では、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状の種類や、予測される花粉の飛散量などを参考に医師がお薬を選択します。また、花粉飛散シーズンに入ってからは、飛散量の増加や患者さんの症状の変化・強さに応じて、治療内容を変更することもあります。

花粉症は早めの治療が大切です。ご自身の症状や地域の花粉飛散情報などをこまめに確認し、初期療法を行う際には花粉の飛散開始前に早めに医師に相談をしましょう。

参考：日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会（現・日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会）鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会 編：鼻アレルギー診療ガイドライン2020年版（改訂第9版），ライフ・サイエンス，2020.

●医療機関・薬局名



2GE--701A-
2023年10月作成（MDX）
［審2310116630］