



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。



スギ花粉の飛散開始は2月上旬 ほぼ例年並み

2023年12月7日
一般財団法人 日本気象協会
発表〈第2報〉

■前シーズン比

2024年春の花粉飛散量は、前シーズン(2023年)に比べると、九州から東北南部の広い範囲で前シーズンと同じくらい少ない傾向でしょう。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。

■2024年スギ花粉の飛散開始時期

2024年のスギ花粉シーズンは、ほぼ例年並みの時期にスタートするでしょう。2月上旬に九州、四国、中国、東海、関東甲信の一部で飛散開始となる見込みです。近畿、北陸、東北南部は2月中旬から

下旬、東北北部は3月上旬から中旬に飛散開始するでしょう。

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想される地域では、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。

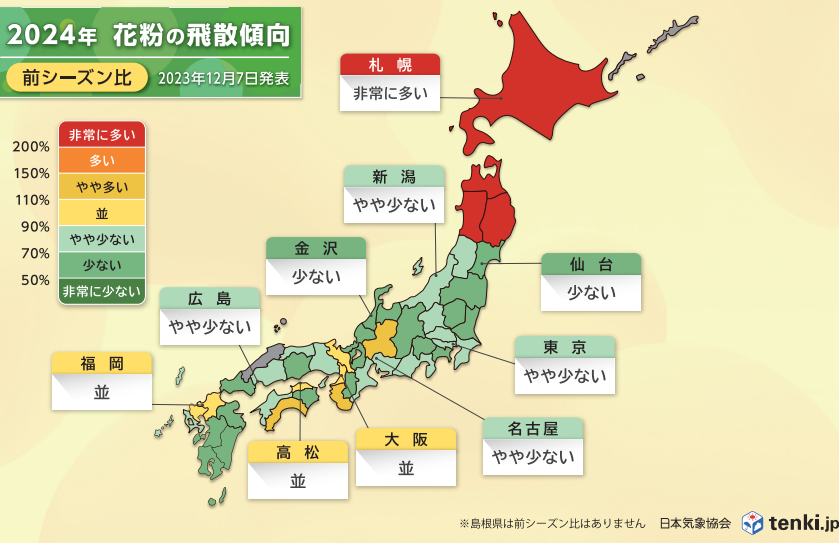
●飛散量の予測根拠:

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。

※飛散開始日とは、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最初の日

2024年 花粉の飛散傾向

前シーズン比 2023年12月7日発表

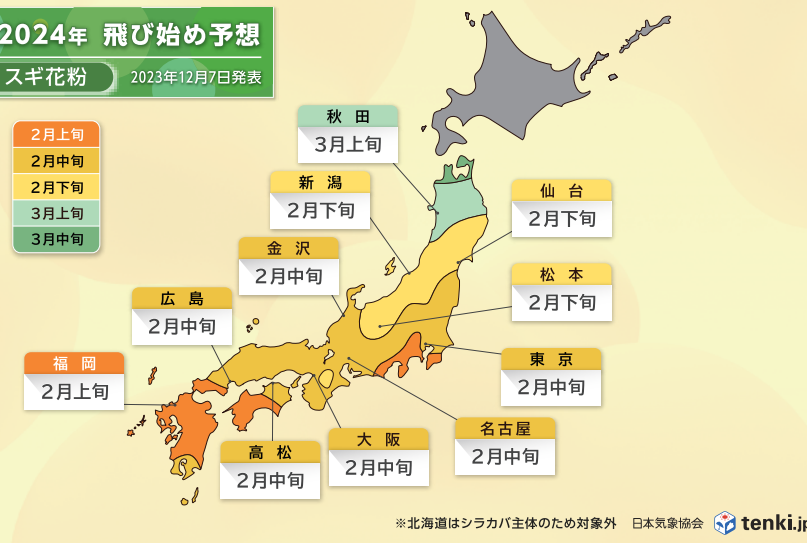


※島根県は前シーズン比はありません。日本気象協会 tenki.jp

〈花粉の種類〉北海道＝シラカバ、その他の地域＝スギ・ヒノキ

2024年 飛び始め予想

スギ花粉 2023年12月7日発表



※北海道はシラカバ主体のため対象外。日本気象協会 tenki.jp

【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

花粉症治療のおはなし 第2回

小児のアレルギー性鼻炎

近年の調査で、花粉症を含むアレルギー性鼻炎の発症が低年齢化してきていることが知られており、とくに小児のスギ花粉症患者は増加が目立っています¹⁾。低年齢の小児では大人のように自覚症状を訴えることが難しいため、日常生活のなかで以下のような仕草や症状がないかを確認することが大切です。

小児のアレルギー性鼻炎で注意したい仕草・症状

- 鼻づまり • いびき • 口呼吸
- 鼻水 • 鼻をすする • 鼻をふく
- 鼻のかゆみ • 鼻を上下にこする • 鼻の頭に筋ができる
- 鼻の触り過ぎによる鼻血
- 皮膚の状態 • 目の周りの黒いくま など

治療は、大人と同様に薬物治療が中心ですが、症状によってアレルギー免疫療法や手術療法等が行われる場合もあります。ただしアレルギー性鼻炎のお薬には、小児に適用していないものもあります。大人と同じお薬を自己判断で服用することは避け、気になる仕草・症状がみられた場合には、まず医師に相談をしましょう。

1) 松原 篤, ほか., 日耳鼻. 2020; 123 (6): 485-490.

参考: 日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会 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, 東京, 2020.

●医療機関・薬局名

