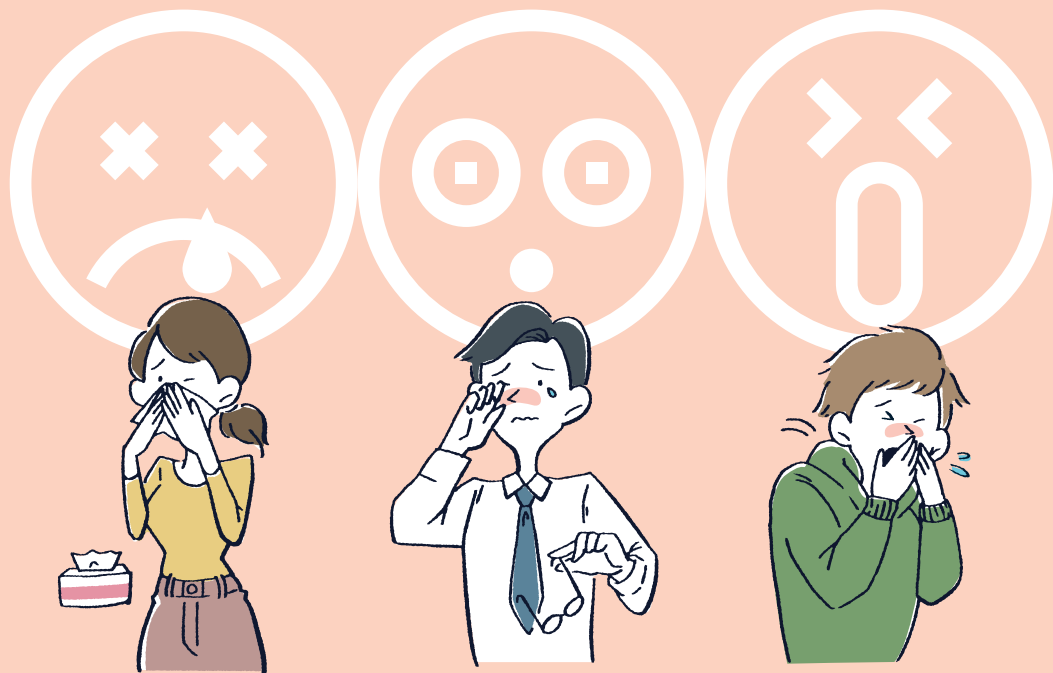


# 花粉症にご注意を

## 2025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。



# 西日本は例年の2倍以上の所も 2024年春の飛散量と夏の猛暑が影響

2024年9月26日  
一般財団法人 日本気象協会  
発表(第1報)



## 例年比

2025年春の花粉飛散量は、例年(過去10年の平均)に比べて、九州から北海道にかけてのほとんどの地域で多く、四国・中国・近畿は非常に多い所もあるでしょう。東北北部は例年並みか少ない

見込みです。今年の夏は猛暑だったことが影響し、2025年春の飛散量は広い範囲で例年より多くなるでしょう。

## 前シーズン比

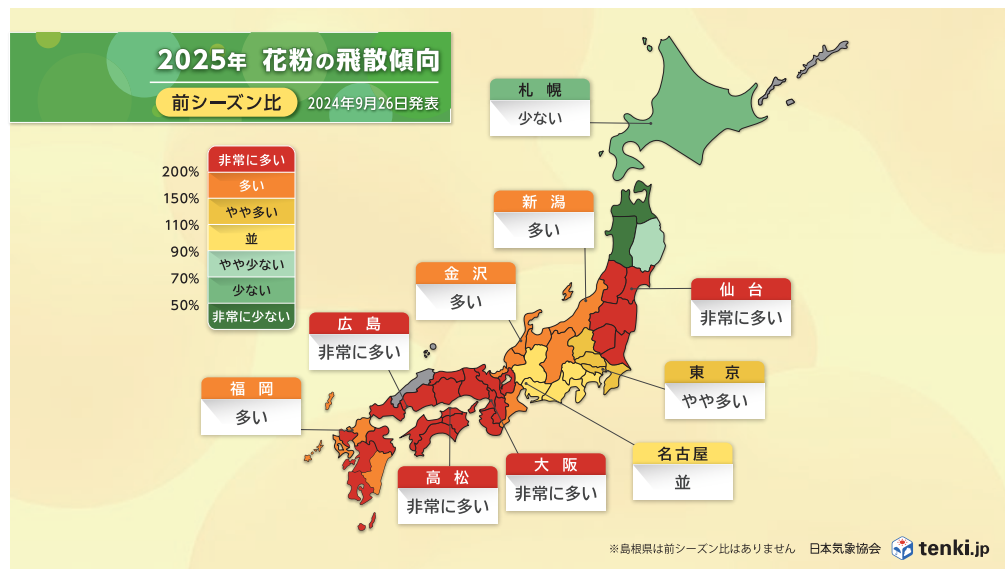
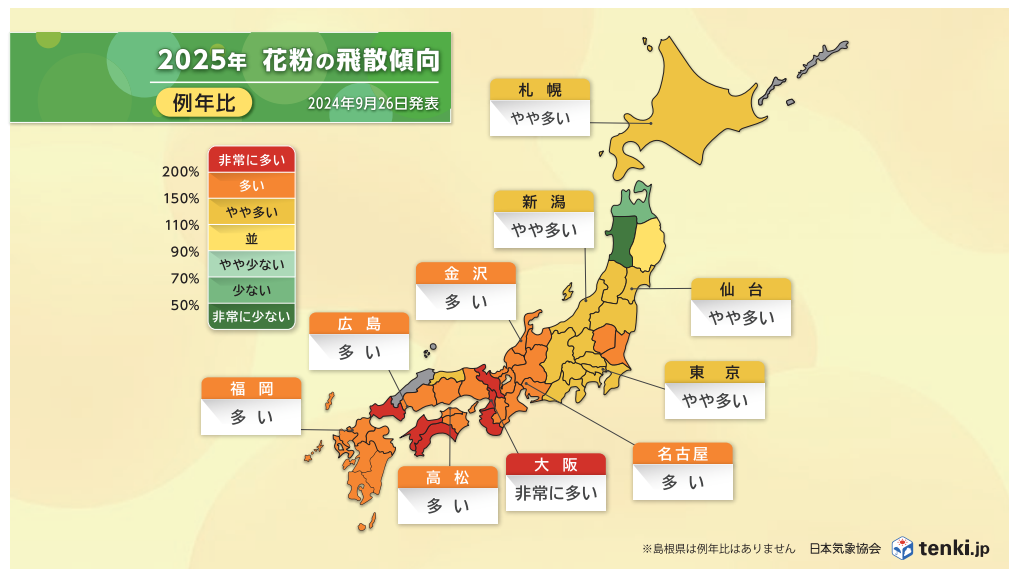
前シーズン(2024年)と比べると、九州

から近畿と、東北南部は非常に多く、北陸と関東甲信も多い傾向です。東海も前シーズン並みか多くなりますが、東北北部と北海道は少ないでしょう。九州から近畿と、東北南部などでは、今年の春の飛散量が少なかったことが影響し、

2025年春の飛散量は大幅に増加する見込みです。

### ● 飛散量の予測根拠:

花粉の飛散量は、前年春の飛散量が少ないと増え、多いと減少する傾向があります。また、前年夏の気象条件も大きく影響します。気温が高く、日照時間の多い夏は、花芽が多く形成され、翌春の飛散量は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】

例年 : 過去10年(2015年~2024年)の平均値  
前シーズン : 2024年シーズンの飛散量

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。

花粉症の治療は、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基に医師がお薬を選択します。加えて、初期療法では、使用するお薬の効果が現れるまでの時間や、患者さんが花粉の飛散に対して例年どの程度の過敏性を持っているかも参考にして、治療開始時期を決定します。



また、花粉飛散シーズンに入ってからでは、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、初期療法を希望する際には、シーズンより前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2024年版(改訂第10版), 金原出版, 2024.

●医療機関・薬局名

