

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。



2025年 スギ花粉の飛散開始時期

2025年のスギ花粉の飛散開始時期は例年並みでしょう。2月上旬には九州や、四国・中国・東海・関東の一部で、2月中旬には関東以西の広い範囲でスギ花粉

が飛散開始となる見込みです。北陸と東北南部は2月下旬、東北部は3月上旬から中旬にスギ花粉シーズンがスタートするでしょう。

花粉飛散傾向 前シーズン比

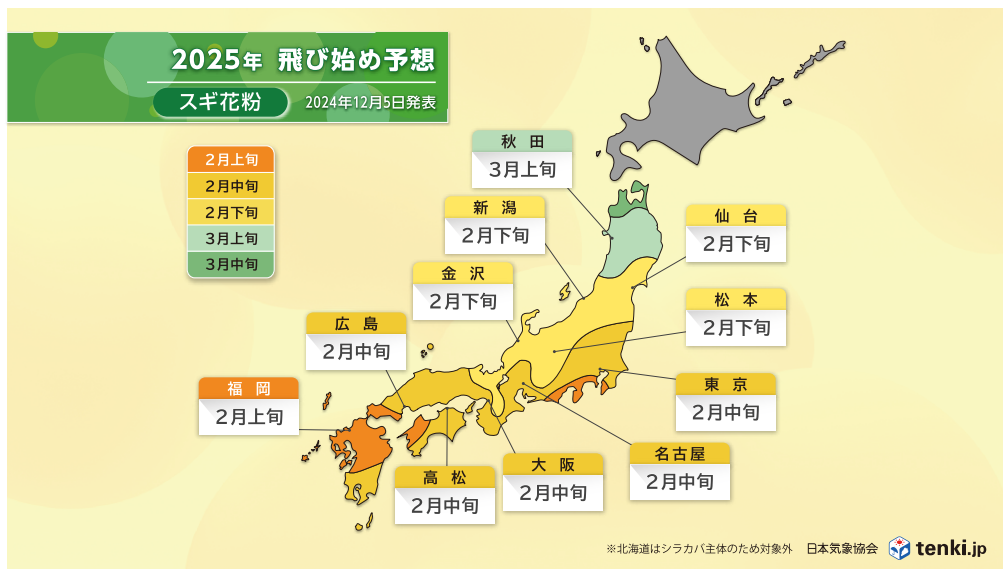
2025年春の花粉飛散量は、前シーズ

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。東海は前シーズン並み、東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2024年に比べて大幅に増加する見込

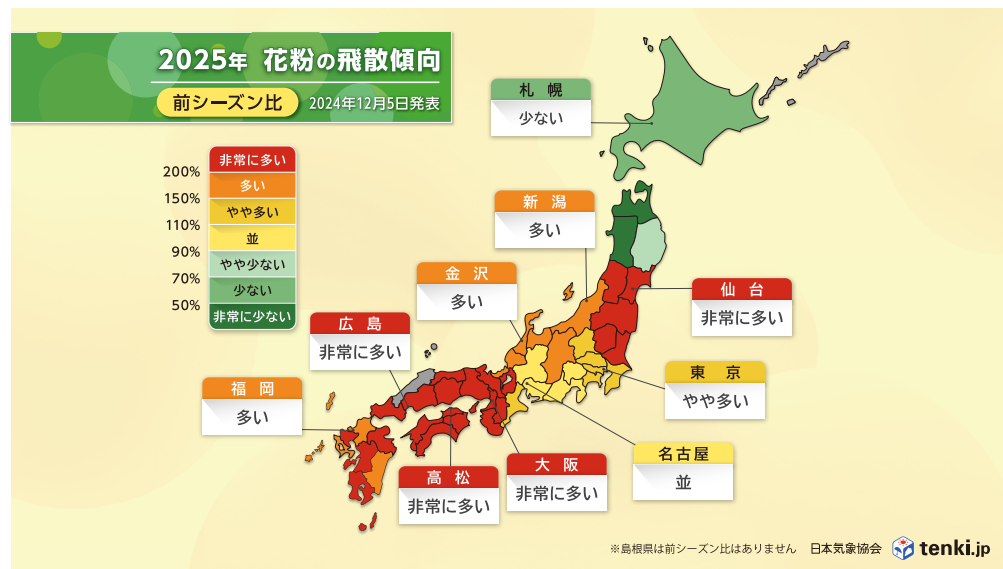
みです。花粉症の方は万全な対策を行ってください。

●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。



※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



〈花粉の種類〉九州から東北=スギ・ヒノキ、北海道=シラカバ

【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)

多い : 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

少ない : 例年(前シーズン)の50%以上70%未満

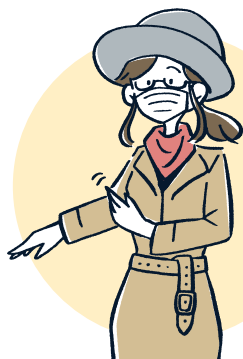
非常に少ない : 例年(前シーズン)の50%未満

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

手術療法

アレルギー性鼻炎の治療法は、薬物療法やアレルギー免疫療法などさまざまですが、手術療法は、鼻水・鼻づまりといった鼻炎に関連する症状が重い場合に用いられる治療法の一つです。粘膜に対する手術をはじめ、鼻の構造や神経に対する手術など、改善すべき症状に合わせて選択されます(表)。

表
手術療法
の種類

①鼻粘膜 変性手術	●鼻の中の粘膜をレーザーなどで焼くことで、アレルギー性鼻炎の症状を抑える手術 ●小児に対しても可能
②鼻腔形態 改善手術	●形態が変わってしまった鼻の粘膜や骨・軟骨などを切除して、鼻づまりの改善を目指す手術
③鼻漏 改善手術	●鼻水の分泌にかかわる神経を切断することで、鼻水の症状を抑える手術

手術療法は、アレルギー性鼻炎の症状が完全に治まる治療法ではありませんが、適切な術式を選ぶことで症状の改善が期待できます。手術療法を選択する際には、自身のライフスタイルや希望もふまえて医師と相談しましょう。また、手術を行っても、アレルギー性鼻炎の症状が再発する場合もあるため、治療を継続することが大切です。

<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

