

花粉症にご注意を

2026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。

2026年春の花粉飛散予測

例年比

九州から近畿では例年の0.9～1.0倍で例年並みでしょう。東海から北海道は1.3～2.5倍と飛散量が多い見込みです。

前シーズン比

九州から近畿は、広い範囲で減少するでしょう。東海から北海道は多く、非常に多い所もある見込みです。

花粉飛散量の予測根拠

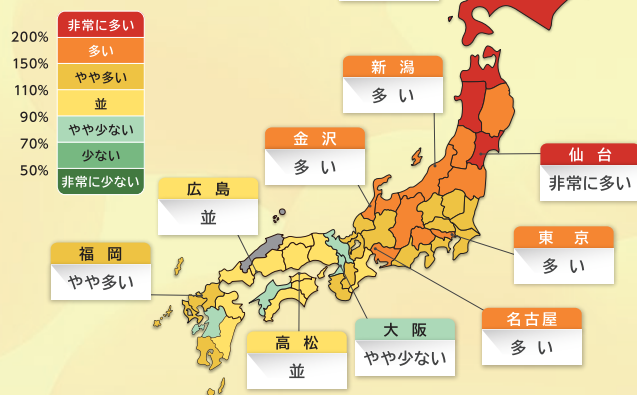
花粉の飛散量は、前シーズンの飛散量が多いと減少し、少ないと増加する傾向があります。2025年春の花粉飛散量は、九州から近畿は多くの所で例年を上回りました。一方、東海と関東甲信は例年並みか例年を下回った所が多

く、北陸と東北、北海道は広い範囲で例年より少なくなりました。このため九州から近畿では、2026年春は、2025年より花粉飛散量は減少する傾向でしょう。東海・北陸から北海道では、気象条件が揃えば飛散量は増加すると考えられます。

2026年 花粉の飛散傾向

例年比

2025年9月30日発表

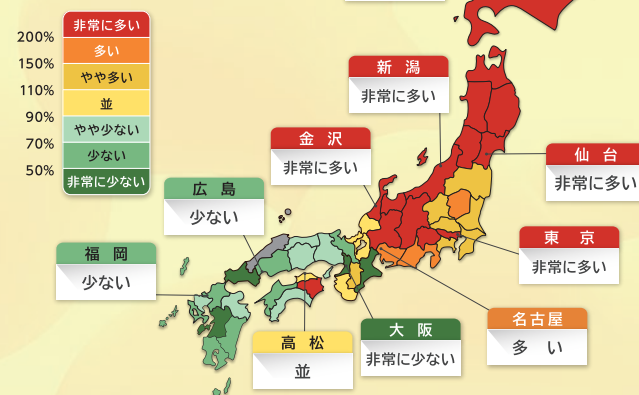


※島根県は例年比はありません 日本気象協会

2026年 花粉の飛散傾向

前シーズン比

2025年9月30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

〈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(2016年～2025年)の平均値
前シーズン：2025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、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