

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続出することは、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。

2月上旬に九州などで飛散開始 東日本・北日本では例年より飛散量が多い

2025年12月2日
一般財団法人 日本気象協会
発表(第2報)

2026年 スギ花粉の飛散開始時期

2026年のスギ花粉シーズンは、例年並みの時期にスタートするでしょう。スギ花粉の飛散開始は、九州や、中国・東海・関東の一部で2月上旬、四国か

ら関東の広い範囲で2月中旬、北陸と東北南部は2月下旬、東北北部は3月上旬から中旬となる見込みです。

前シーズン比

2026年春の花粉飛散量は、前シーズン(2025年)と比べると、東海・北陸

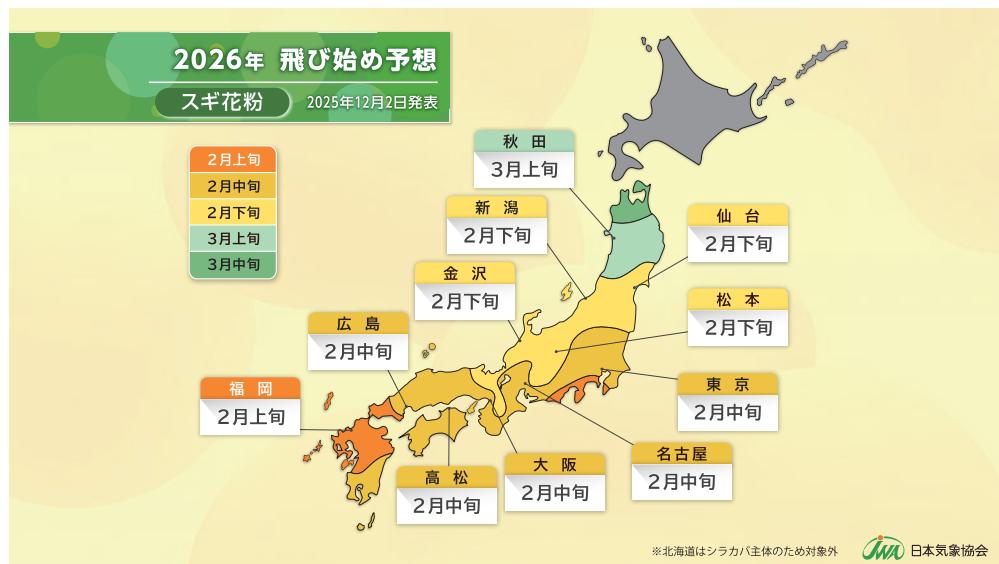
から北海道にかけては多く、非常に多い所もあるでしょう。九州から近畿は、

広い範囲で前シーズンより少ない見込みです。

●飛散量の予測根拠:

2025年夏は、全国的に高温・多照で、雄花が形成されやすい気象条件となりました。一方、2025年春(前シーズン)の花粉飛散量は、西日本では例年よりも多く、東日本と北日本では少ない傾向でした。飛散量

が多い翌年は雄花の形成が抑えられるため、2026年春の花粉飛散量は、西日本では広い範囲で減少するでしょう。東日本と北日本は増加する条件が揃いました。

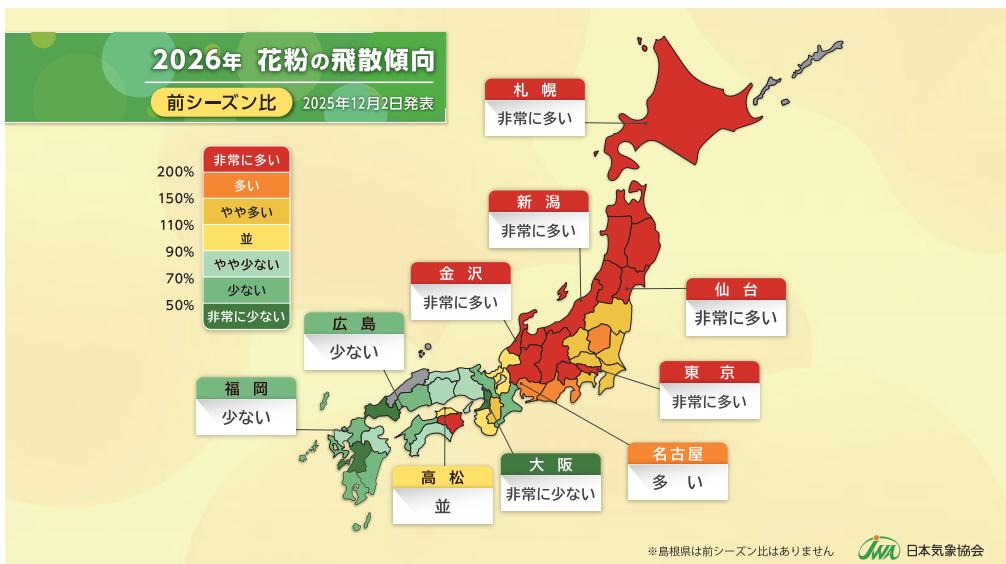


[飛散量に関する言葉の説明]

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

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

COLUMN

花粉の少ない森林づくりへの取り組み

国民の約4割がスギ花粉症に罹患しているとされる¹⁾わが国では、政府や各省庁などが花粉症問題の解決に取り組んでいます。その一つが、林野庁による発生源対策²⁾で、「2033年度までに花粉の発生源となるスギ人工林を約2割減少させること」を目指し、「伐って、使って、植えて、育てる」という森林資源の循環利用を推し進めています(図)。

一方で、スギやヒノキはわが国の林業に欠かせないことから、花粉の少ない品種の開発も進められています³⁾。発生源対策の「花粉の少ない苗木の生産拡大」では、それらの品種を用いた苗木を、2033年度にはスギ苗木生産量の約9割にまで拡大することを目標としています²⁾。

そのほか、スギ花粉飛散量の予測や飛散防止に関する飛散対策、花粉症治療・予防行動などを推進する発症・曝露対策が「政府の花粉症対策3本柱」として示され⁴⁾、社会問題といわれる花粉症の解決が期待されています。

図 林野庁 森林資源の循環利用



林野庁ホームページ:林野庁における花粉発生源対策
https://www.rinya.maff.go.jp/j/sin_riyou/kafun/ (2025年12月8日閲覧)をもとに作成

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

2) 林野庁ホームページ:林野庁における花粉発生源対策 https://www.rinya.maff.go.jp/j/sin_riyou/kafun/ (2025年12月8日閲覧)

3) 森林研究・整備機構 森林総合研究所 林木育種センター:花粉発生源対策のための育種

<https://www.ffpri.go.jp/ftbc/business/sinhihnnsyu/kafunsyotaisaku/kafunsyotaisaku.html> (2025年12月8日閲覧)

4) 内閣官房ホームページ:花粉症に関する関係閣僚会議 <https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kafun/index.html> (2025年12月8日閲覧)

●医療機関・薬局名