

# \*\*\* 今日の健康 (2月) \*\*\*

## < スギ花粉情報 2024 >

### 2024 年春のスギ花粉飛散予測

- ・スギ花粉は2月上旬に九州から関東の一部で飛散開始
- ・飛散開始前から僅かな量の花粉が飛ぶこともあります。
- ・スギ花粉のピークは2月下旬から3月下旬、  
ヒノキ花粉は3月中旬から4月中旬
- ・花粉の飛散量は、東京以外の多くの地域で例年並みか  
やや多い

スギ花粉は、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。近畿は2月中旬、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となるでしょう。スギ花粉シーズンは例年並みか例年より早いスタートとなる見込みです。



### 東京の飛散予測

- 開始時期 : 2月上旬に飛散開始となる見込みです。
- 飛散ピーク時期 : 2月下旬から10日から1ヶ月間
- 飛散量 : 例年比では100%ですが、前年と比べて50-60%とやや少ない見込みです。

以上の転記元原稿 : [花粉情報 - 日本気象協会 tenki.jp](https://www.tenki.jp) (Ctrlキーを押しながらクリックしてリンク先を表示)

### 花粉対策

花粉の飛散情報を毎日チェックし、花粉が飛び始める10~14日前から抗ヒスタミン剤や抗アレルギー剤の内服を始めましょう。飛散する花粉量が多い日は、スギやヒノキの花粉を体内に吸い込む量をできるだけ少なくするように以下のことに気を付けましょう。

1. 外出するときは、なるべく体に花粉をつけないようにするために、マスクやメガネを使いましょう。コンタクトレンズ着用者は、コンタクトレンズによる刺激で花粉のアレルギー性粘膜 炎を悪化させることもあるため、メガネに変えた方が良いでしょう。オーバーコートなど洋服は綿やポリエステル等の花粉の付きにくい、織り目の細かい、表面のすべすべした素材を選びましょう。花粉は頭に付着しやすいため帽子も効果的です。
2. 帰宅時、家に入る前に、体や服、持ち物に付いた花粉を払い落とし、家の中に花粉を入れないように気をつけましょう。
3. 顔や手を洗い、うがいをして、できれば鼻や目も洗いましょう。
4. 洗濯物や布団を取り込む時には、花粉が舞い上がらないように払い落としましょう。
5. なるべく窓や戸を開けっ放しにしないようにしましょう。  
部屋の換気が必要な場合、部屋への花粉侵入を最小限に抑えましょう。窓は少しだけ空け、できるかぎり時間を短くするのが鉄則。それでも花粉の侵入をゼロにすることはできませんから、こまめに掃除機をかけて室内の花粉を減らすことが重要です。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り もみじ山公園バス停裏