

*** 今日の健康(1月) ***

< スギ花粉情報 2023 >

2023年春のスギ花粉予測

飛散量は九州～東北で前シーズンより多く、特に四国・近畿・東海・関東甲信で非常に多い予想です。飛散開始は例年並みで九州から関東で2月上旬からスタートし関東甲信と東北では例年に比べて非常に多く飛ぶ見込みです。

< 飛散開始時期 >

九州から東北まで例年並みで2月上旬に九州や四国、中国、関東の一部から花粉シーズンがスタートする見込みです。

2023年の1月から2月にかけての平均気温は、西日本と東日本で平年並みか低く、北日本ではほぼ平年並みでしょう。この時期らしい寒さにより休眠打破が順調に行われて、スギ花粉の飛散開始は各地で例年並みとなる見通しです。スギ花粉は、飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めます。2月上旬に飛散開始が予測される地域では、1月のうちから早めに花粉対策を始めるとよいでしょう。

< 飛散量の予測根拠 >

花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなるといわれています。2022年の夏(6月～8月)は梅雨前線の活動が弱く、特に6月の降水量は西日本太平洋側でかなり少なく、日照時間は東日本日本海側と西日本太平洋側でかなり多くなりました。また、6月後半から7月上旬にかけて太平洋高気圧が強まり、東・西日本を中心に晴れてかなりの高温となりました。そのため、6月に「高温・多照・少雨」となり、スギの花芽形成に好条件となりました。さらに、2021年～2022年に花粉飛散量が少なかった地域が多く、スギの木に花芽を形成させるエネルギーが蓄えられていたため、より一層、スギの花芽形成が促進されたと考えられます。

以上の転記元原稿：[花粉情報 - 日本気象協会 tenki.jp](http://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かもしれません。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付けましょう。
3. 顔や手を洗い、うがいをし、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

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

