

*** 今日の健康 (2月) ***

< スギ花粉情報 2025 >

2025 年春のスギ花粉飛散予測とピーク時期

スギ花粉は2月上旬に九州から関東の一部で飛散開始となる見込みです。2月中旬には関東以西の広い範囲で、2月下旬には北陸と東北南部でスギ花粉シーズンを迎えるでしょう。東北北部は3月上旬から中旬に飛散開始となる見込みです。ほぼ例年並みのスタートですが、東海と東北では例年並みか早い予想です。1月中の飛散量は少ないですが、2月には本格的な飛散となるでしょう。

スギ花粉が非常に多く飛ぶピークの時期は、福岡・高松・東京で2月下旬からの見込みです。3月上旬から中旬には、広島、大阪、名古屋、金沢、仙台など広い範囲でピークとなるでしょう。各地とも、おおむね例年並みの時期で、ピークの期間は10日から1か月ほど続く見込みです。また、ヒノキの花粉のピークはおおむね3月下旬から4月上旬になるでしょう。3月の気温が高めに推移することから、ヒノキのピークは例年より早い予想で、期間は5日から2週間ほど続く見込みです。仙台はヒノキの飛散量は少なく、はっきりしたピークは現れないでしょう。



東京の飛散予測

- 開始時期 : 2月中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3月下旬
- 飛散量 : 例年比よりやや多く 130%、前年比より多く 160%の見込みです。

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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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