

*** 今日の健康(1月) ***

< スギ花粉情報 2026 >

2026 年春のスギ花粉

2026 年のスギ花粉の飛散開始時期は例年並みの予想です。2 月上旬には九州北部や山口県、東海や関東の一部で、2 月中旬には関東以西の広い範囲でスギ花粉が飛散開始となる見込みです。近畿の日本海側を中心とした地域、北陸や東北南部では 2 月下旬、東北北部では 3 月上旬から中旬にスギ花粉のシーズンが始まるでしょう。

花粉飛散量

例年(過去 10 年の平均)と比べ、九州から近畿にかけては、ほぼ同じくらい。

一方で東海から北海道にかけては例年よりも多く、特に東北や北海道では非常に多く、例年の 2 倍以上の飛散量になるところもありそうです。

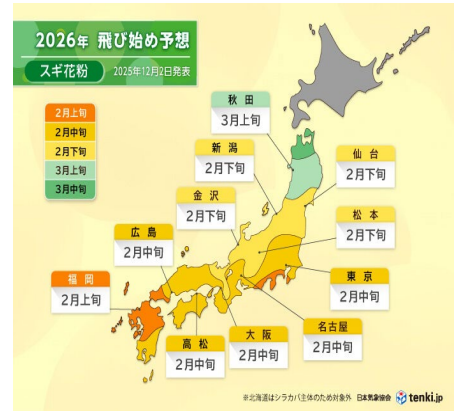
東京の花粉飛散量

例年比 : やや多く 140%

前年比 : 多く 170%

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



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