

# 2024年花粉症について



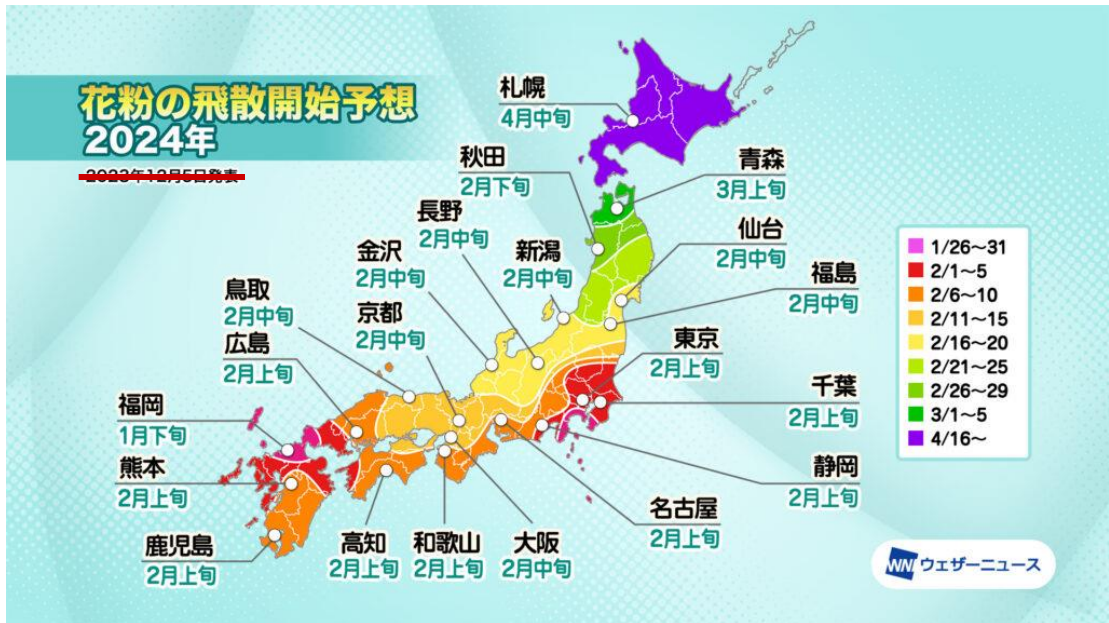
～2023年12月に発表された予報は1月下旬から飛散開始、暖冬で飛散開始が早まる予想が～

花粉の飛散開始時期に影響する12月から2月の気温は全国的に高い傾向で、飛散開始が早まる見通し。1月下旬には九州や東海、関東の一部でスギ花粉の飛散が始まり、3月上旬にかけて全国で飛散が始まります。本格的な飛散はスギ花粉が2月中旬から、ヒノキ花粉が3月中旬からの予想でしたが、**今年は1月6日がスギ花粉の初観測日でした。**

飛散量は北日本の一部を除いた広範囲で2023年春よりも少なくなるものの、**平年(過去10年の平均)と比べると平年並～平年を上回るエリアが多い**予想です。

2023年夏は全国的に記録的な暑さとなり、東日本と北日本を中心に日照時間が平年を上回ったことで、雄花の生長に適した天候となりました。2023年春に飛散量が多かった反動で2024年春は飛散量が少なくなる「裏年」傾向のエリアでも、平年並～平年を上回る飛散量を予想しているところが多くなっています。油断せずに対策をしっかりと行ってください。

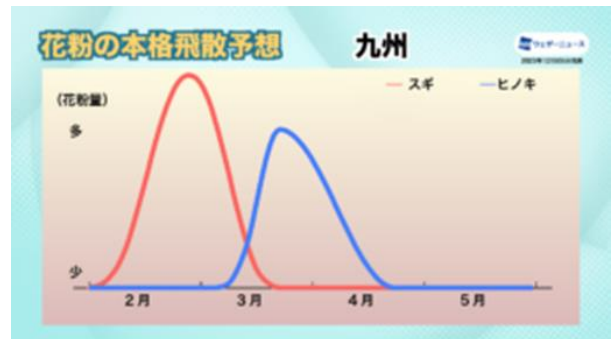
＜暖冬で飛散開始が早まる、1月下旬から九州や関東・東海の一部でスギ花粉の飛散開始＞



九州: 1月上旬から飛散が開始しています。飛散量は平年を上回る予想

この冬の気温は平年より高くなる傾向ですが、断続的に寒気が流れ込んで休眠打破が適度に起こる見込みです。飛散時期に影響が大きい1月から2月の気温も平年より高くなる予想で、**寒さが緩むタイミングでスギ花粉が飛び始めます。**

＜本格的な飛散はスギ花粉は2月中旬から、ヒノキ花粉は3月中旬から＞



スギ花粉の本格飛散は2月中旬～3月上旬、ヒノキ花粉の本格飛散は3月中旬～4月上旬で、その後飛散量が段々と少なくなる見込みです。特に晴れて風が強い日には大量の花粉が飛散するため、しっかりと花粉症対策をするようにしてください。

## <2024年 花粉飛散傾向 飛散量>



## 花粉症の代表的な症状

### ●鼻づまりや鼻水が止まらない

いつでもどこでも、すぐに行えるのがツボ押しです。鼻の周囲にある印堂と迎香、また手の甲にある合谷が、鼻づまりに効果的なツボとされています。

### ●目がかゆい

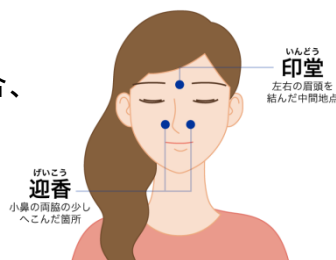
目薬や目を保護するためにワセリンや保湿クリームを目の周りに使用する。

### ●喉がイガイガ

うがいで喉を洗浄し、カテキンを多く含むお茶で喉を潤す。

### ●全身がだるい

ストレッチをおこなったり、ぬるめのお風呂が効果的(42℃以上はかゆみの原因物質が出やすくなるので注意が必要)。



## 花粉を寄せ付けない！花粉症対策



### ●マスクの効果

マスクの着用は通常のマスクでもかなり花粉を減らし、特に鼻の症状を軽くする効果があるとされています。

### ●上手な服装選び

花粉が付着しやすいウール系のものは避け、花粉が付着しにくい綿や化繊がお勧めです。

### ●上手な換気

1000万個、これは何の数だかわかりますか？

花粉飛散時期に1時間換気した際に、部屋に入ってくる花粉の数がこれぐらいだと言われています。(3LDKマンション一戸の場合)

換気のコツは開窓の幅を10cm程度にすることと、レースのカーテンを使用すること。これで侵入する花粉を約1/4に減らすことが出来るそうです。

### ●眼鏡対策

目がかゆくなる前に一工夫しましょう。通常のメガネでも目に入る花粉量はおよそ40%減少し、防御カバーのついた花粉症用のメガネではおよそ65%も減少しました

### ●うがいの習慣

外出から帰ってまず行う花粉対策、おすすめは「うがい」です。「家に帰ったらガラガラうがい」の習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう！！