

花粉症対策のポイント

花粉をなるべく浴びない・
吸わない工夫をしましょう

室外編

外出前

1 花粉情報のチェック

テレビ・インターネット・新聞等で花粉飛散状況や天候をチェックしましょう

2 花粉症対策の服装

- ・メガネ(ゴーグルタイプが効果的)
- ・花粉対策マスク
- ・毛織物は避ける
- ・つばの広い帽子

3 玄関の外で花粉を落とす

コートや帽子、カバンはまず軽くはたき、固く絞ったタオルなどでさっと拭きとりましょう

4 手洗い、うがい、洗顔、シャワー

帰宅時

室内編

1 花粉の多い日は窓を閉める

気温が高く湿度が低い日や風が強い日、雨上がりには花粉の飛散量が多くなります
換気する場合は換気扇がオススメです

2 布団は干さずに乾燥機で

3 洗濯物は乾燥機か室内干しで

外に干したときは、取り込む際に洗濯物表面の花粉を払いましょう

4 こまめな掃除

ほこりが立たないように掃除しましょう
拭き掃除がオススメです

5 日頃の体調管理

十分な睡眠とバランスの良い食事、
適度な運動を心がけましょう



あなたのかかりつけ健康サイト

サワイ健康推進課



「サワイ健康推進課」は忙しいみなさんの健やかな将来に向けて、旬な話題や健康のヒントを毎月お届けする健康情報サイトです。

アクセス

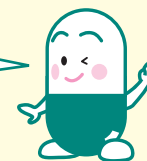
検索

サワイ健康推進課

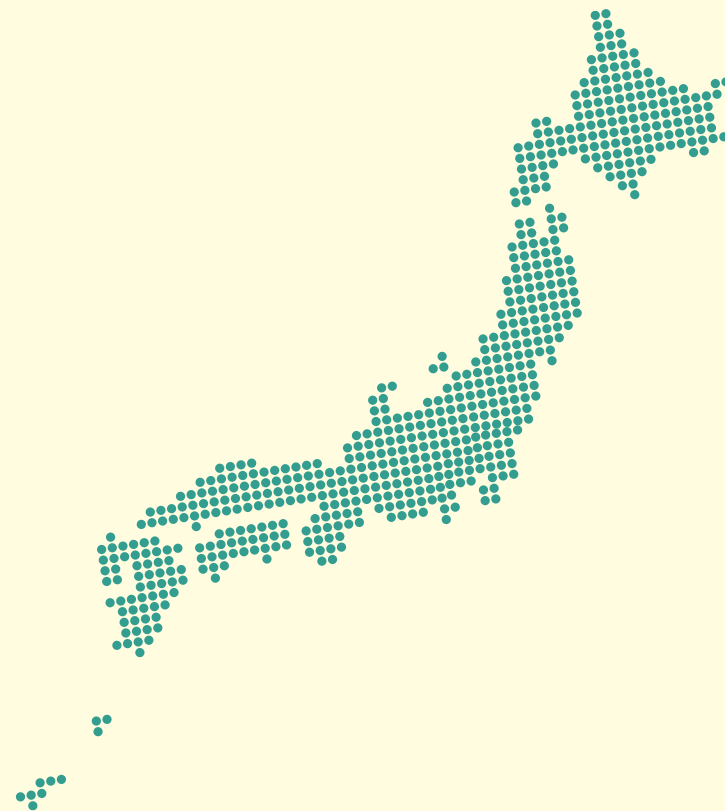
または



早めの対策を!



2024年 スギ・ヒノキ花粉 全国飛散予測



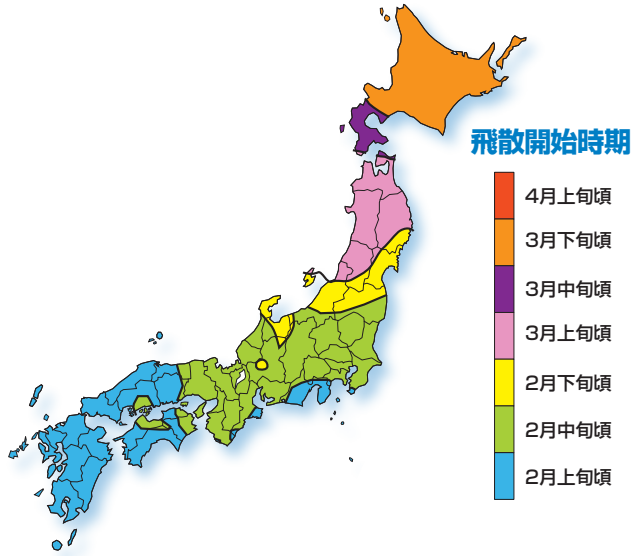
医療機関名

沢井製薬株式会社

監修：NPO花粉情報協会 事務局長
佐橋 紀男 先生

飛散開始日は例年より 早くなるでしょう

2024年春のスギ花粉前線予測図



解説

春に飛散するスギやヒノキの飛散数は前年夏の気象条件と前年春の花粉の飛散量に大きな影響を受けています。特にスギやヒノキの雄花が形成を始める6月から7月の日照時間が最も影響しています。2023年春のスギやヒノキ花粉の飛散数は全国的に多く、予測を行なった全国40地点対象の35%で10,000個を超える大飛散になり、その他の地方も5,000個以上が大部分を占め、2,000個程度の少ない地点は東北北部などごく一部に留まっています。このため、全国的には2023年が大飛散に見舞われたことから、2023年の雄花生産量は前年より減少する可能性が高いと思われます。一方、6月から7月の日照時間は西日本の一部で平年より少なくなりましたが、東日本を中心に猛暑になり日照時間も平年並みか平年より多くなりました。

2024年春の飛散数は、これらの気象条件とスギ雄花の生産量の予測から2023年と比較すると、東北北部の一部を除き、減少する見込みです。過去10年の平均値との比較では、全国の65%以上で東海から北の地方は平均値に近い飛散数が予想されていますが、西日本の瀬戸内の一部や九州南部等で平均値の50%未満になる見込みです。

スギ花粉の飛散開始は暖冬の影響で例年より早い見込みです。気象庁長期予報によると、エルニーニョの影響で秋にかけて高温が続き、さらに12月から2024年2月にかけても高温が予想されています。そのため、スギ花粉の飛散開始は例年より早く、一部の地域では1月下旬に飛散開始となる可能性があります。来春は大雪も予想されていますので、この場合は例年より遅れる可能性もあります。

2024年春のスギ・ヒノキ花粉飛散予測

2024年春の花粉飛散数は、東北北部の一部を除き、全国的に昨年より減少する見込みです。

スギ・ヒノキ花粉の飛散数

(単位：個/cm²/season)

■ 2023年実測値 ■ 2024年予測値 過去10年間(2014~2023年)平均値

4,000個以上：非常に多い 1,000~2,000個未満：やや多い
2,000~4,000個未満：多い 1,000個未満：少ない



NPO花粉情報協会の加盟施設からの花粉飛散情報です。 1) 東京都花粉情報naviより引用 2) 過去5年の平均値 (2023年9月下旬時点での予測、NPO花粉情報協会)