

花粉症にご注意を

2022年の
飛散予測と
対策

スギやヒノキなど植物の花粉が原因物質(アレルゲン)となり、くしゃみ・鼻水・鼻づまりといったつらいアレルギー症状を引き起こす花粉症。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれ、患者さんの数は年々増え続けています。

充血

かゆみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみ

これらの症状が常に出続けることは、患者さんにとって大きなストレスとなり、集中力の低下など日常生活にも支障をきたしてしまいます。症状の出方や重症度は個人によって異なりますが、早めに医師に相談をして診断を受けることが大切です。



2022年 春の花粉飛散予測

(2021年10月 5日 一般財団法人 日本気象協会より発表〈第1報〉)



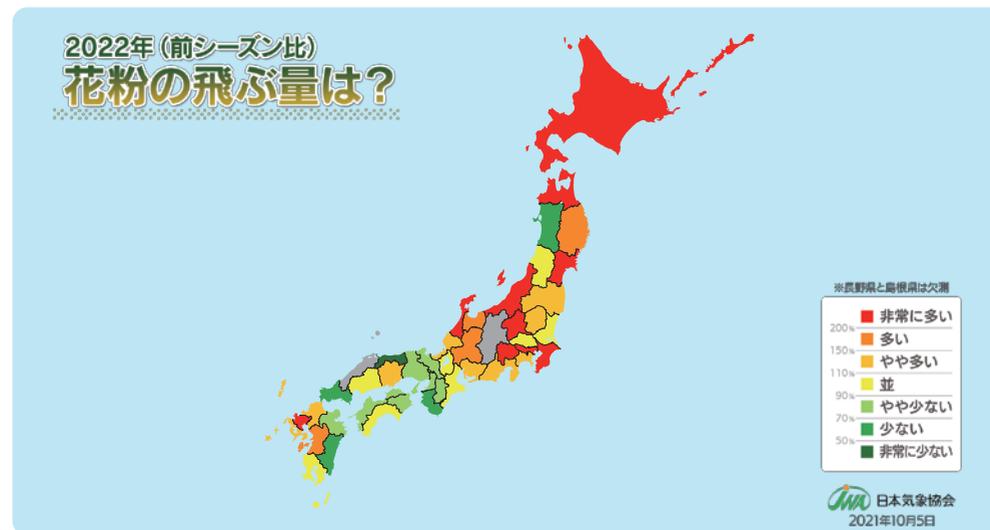
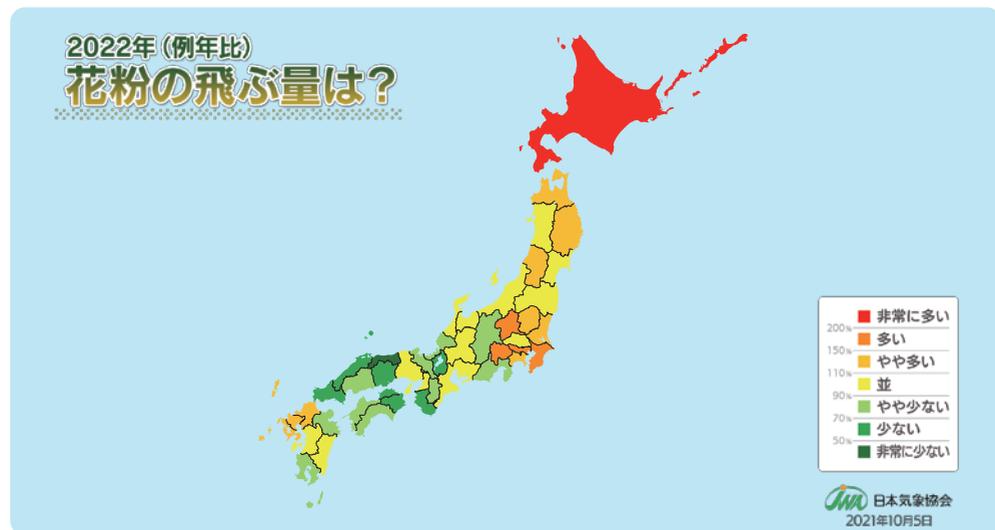
東海から北海道で前シーズンより多く、非常に多い地点も

2022年シーズンの花粉飛散傾向は、例年比では、九州や北陸では例年並み、中国、四国、近畿、東海では例年より少ない見込みです。一方、関東甲信や東北は例年よりやや多く、北海道は例年より非常に多いでしょう。

前シーズン比では、九州は地域差が大きく、中国、四国は前シーズンより飛散量は少ない見込みです。一方、東海から北海道は前シーズンより多く、特に北陸や関東甲信、東北、北海道では非常に多く飛ぶ所もあるでしょう。前シーズンは症状が弱かった方も万全な花粉症対策が必要になりそうです。

花粉症の症状がみられたら、早めに医師に相談をし、対策を行いましょう。

※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。2021年の夏は、7月に東日本太平洋側では梅雨前線の影響で大雨となりました。降水量が多くなり、大規模な土砂災害が発生したところもありました。西日本は上旬を中心に温かい空気が流れ込んだため、気温は高くなりました。8月は、上旬の中頃までは全国的に太平洋高気圧に覆われて晴れたところが多く、そのあと、本州付近は高気圧の谷間となり前線が停滞したため、東・西日本では雨の日が続きました。西日本では線状降水帯も発生して各地で大雨を記録し、8月の降水量はかなり多くなりました。



〈花粉の種類〉北海道=シラカバ、その他の地域=スギ・ヒノキ

各地域の花粉飛散傾向

地方	飛散量(地方平均値 %)	
	例年比	前シーズン比
北海道	非常に多い(220%)	非常に多い(310%)
東北	やや多い(110%)	やや多い(120%)
関東甲信	やや多い(140%)	多い(160%)
北陸	例年並(90%)	多い(170%)
東海	やや少ない(80%)	やや多い(120%)

地方	飛散量(地方平均値 %)	
	例年比	前シーズン比
近畿	やや少ない(80%)	やや少ない(80%)
中国	少ない(50%)	少ない(50%)
四国	やや少ない(70%)	やや少ない(80%)
九州	例年並(90%)	前シーズン並(100%)

【飛散量に関する言葉の説明】

非常に多い……………前シーズン(例年)の200%以上
 多い……………前シーズン(例年)の150%以上200%未満
 やや多い……………前シーズン(例年)の110%以上150%未満
 前シーズン(例年)並……………前シーズン(例年)の90%以上110%未満
 やや少ない……………前シーズン(例年)の70%以上90%未満
 少ない……………前シーズン(例年)の50%以上70%未満
 非常に少ない……………前シーズン(例年)の50%未満

前シーズン……………2021年シーズン飛散量
 例年……………過去10年(2012~2021年)の平均値

花粉症対策のポイント

外出時

花粉の付着をできるだけ防げる服装を心がけましょう。

- メガネ、マスク、つばの広い帽子を身につける。
- 毛足の長い衣服は避け、表面がツルツルとした素材の服を着用する。
- 上着や長ズボンなどで肌の露出を少なくする。



外から帰ったら

- 帰宅後は衣服や髪の毛から花粉を必ず払い落とし、室内に持ち込まないようにしましょう。
- 手洗い・うがいを毎回行いましょう。
- 洗顔で顔に付着した花粉を落としましょう。

部屋の中で

- 外に干した洗濯物や布団は、外で花粉を払い落としてから室内に入れましょう。
- 濡れ雑巾やモップなどで床の拭き掃除をしましょう。
- 花粉の飛散量が多い日は、必要以上に窓を開けないようにしましょう。



薬は早めに飲む

花粉が本格的に飛び始めるシーズンより前から薬を飲み始めると効果的です。毎年症状に悩まされている人は、早めに医師に相談の上、薬を処方してもらいましょう。

医療機関・薬局名