



花粉症は早めの対策を



花粉症は日本気象庁によると、2024年の花粉飛散予測について、暖冬の影響により花粉の飛散開始が例年より早く、スギ花粉のピークは3月上旬～中旬、3月下旬からはひのきのピークが予想されます。花粉症の方だけでなく、まだ花粉症になっていない方も注意が必要です。本格的なシーズン到来前からしっかりと対策をとっていきましょう。

○花粉症の発症について

花粉が体内に入ると体がそれを異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作ります。個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現するようになります。

○花粉の多くなる時期は？

花粉の種類によって異なりますが、スギ花粉については、2～4月頃に飛散します。

昼前後と夕方に多く飛散し、特に下記のような天候には注意が必要です。

- ① 晴れて気温の高い日 ② 空気が乾燥して風の強い日 ③ 雨上がりの翌日

○日常生活の予防法

(1) 花粉を避ける



- ☑ 顔にフィットするマスク、眼鏡を装着しましょう
- ☑ 花粉飛散の多い時間帯（**昼前後と夕方**）の外出を避けましょう
- ☑ テレワークの活用を検討しましょう

(2) 花粉を持ち込まない

- ☑ 花粉が付きにくい服装を心がけましょう
- ☑ 手洗いうがい洗顔などで花粉を落としましょう
- ☑ 換気方法を工夫しましょう
- ☑ 洗濯物や布団の外干しを控えましょう



○花粉症の治療について



・対症療法

花粉症の症状を抑える（抗ヒスタミン薬/鼻噴霧用ステロイド薬など）一般的な治療法

・免疫療法（アレルギー免疫療法）

スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与して、花粉の成分に体が慣れるようにしてアレルギー反応が起きないようにするための治療

※花粉が飛散していない時期に医師の指示のもと内服、スギ舌下錠は、最低でも3年間の内服が必要

○受診するタイミングについて

花粉症の方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関（薬局）でお薬を準備し、使用を開始しましょう。これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等花粉症の疑いがある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状をおさえることがわかっています。

