

花粉症対策について

2025年春の花粉飛散情報

- **時期**：2月上旬には九州や四国・中国・東海・関東の一部で、2月中旬には関東以西の広い範囲で、北陸と東北南部は2月下旬、東北北部は3月上旬から中旬にスギ花粉シーズンがスタートする見込み
- **量**：前シーズン（2024年）と比べると、九州から近畿と、東北南部は非常に多く、北陸と関東甲信も多い傾向です。東海は前シーズン並み、東北北部と北海道は少ないでしょう。九州から近畿と、東北南部などでは2024年に比べて大幅に増加する見込み（※2024年12月現在の気象庁発表による）

花粉症とは

スギやヒノキなどの花粉によって起こるアレルギー疾患のことです。

<症状>



症状がおこる時期や症状の強さは花粉の量や人により異なりますが、**年々患者数は大幅に増加しており、国民病とも言われています。**

<花粉が多く飛ぶ日>

- 気温が高い日 
 - 雨の日の翌日で天気の良い日 
 - 風が強く晴天で乾燥した日 
- また、昼前後と夕方に多く飛散することもわかっています。**

セルフケア

<花粉症シーズン生活の心得>

- 風邪を引かない
- お酒を飲み過ぎない
- 喫煙を控える
- バランスの良い食生活を心掛ける



<花粉症を避ける方法>

花粉症の辛い症状を軽減させるには、花粉をできるだけ避けることが重要です。

外出するとき

- マスクやメガネを着用する
- 帽子をかぶる（つば付きの少し深めのものが効果的です）

家に入るとき

- 衣服や髪についた花粉をよく払い落としてから家の中に入る
- うがい・手洗い・洗顔をする



<OTC医薬品を活用する>

薬局やドラッグストアで毎年処方されている花粉症の薬と同成分の薬を薬剤師に相談して購入することができます。

OTC医薬品：病院で処方される医療用医薬品と同成分でドラッグストアなどで購入できる一般医薬品となった薬のことです。



Check!!

■ 毎年花粉症の症状が出る方

本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。

■ これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方

早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。