



# 花粉シーズンスタート！

2025年の春の花粉飛散予測が発表されていますね。今年度の飛散量は四国・近畿で例年の2倍以上の所もあると言われています。花粉問題対策事業者協議会（JAPOC）が花粉対策の啓発を目的に1月23日を「花粉対策の日」と制定しており、スギ花粉の飛散が多くなる1月、2月、3月の時期に花粉対策を適切に行うよう呼びかけています。花粉対策のポイントは、花粉飛散日にかぎらず早め早めの対策を行うことです。また、いろいろな手段を総合的に組み合わせることで備えることが大切です。

## 2025年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

種類	2月			3月			4月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙台	スギ								
東京	スギ								
	ヒノキ								
金沢	スギ								
	ヒノキ								
名古屋	スギ								
	ヒノキ								
大阪	スギ								
	ヒノキ								
広島	スギ								
	ヒノキ								
高松	スギ								
	ヒノキ								
福岡	スギ								
	ヒノキ								

2025年1月16日発表 ※仙台はヒノキのピークはありません

日本気象協会 tenki.jp

## 帰宅後の花粉対策

tenki.jp



こまめに  
拭き掃除を



うがい・洗顔



換気時、窓の幅は  
10cm程度に

## 外出時にオススメな花粉対策

tenki.jp

### メガネ

通常のメガネでも 約40%減  
カバー付きメガネなら 約65%減

### マスク

約3分の1～6分の1ほど減  
インナーマスクも効果的

綿や化繊など、  
凹凸の少ない素材の衣類で  
花粉の付着を抑える

髪をまとめたり  
帽子や手袋も効果的



## ①花粉情報をしっかり入手！

強い風が吹く日や、急に暖くなる日には、花粉の飛散が極めて多くなり、1平方センチメートルあたり100個以上観測される日がありそうです。花粉情報や気象情報を確認して、万全な対策を心がけましょう。

## ②花粉をしっかり防御！

- 外出から帰ってきたらうがいをしましょう。洗顔をして花粉を落としたり、髪の毛にも花粉が付着するのでしっかりとシャンプーをするのも効果的です。
- 花粉飛散シーズンに窓を全開にして換気すると大量の花が室内に流入します。感染予防のために換気をする機会が多いかと思いますが、窓を開ける幅を10センチ程度にして、レースのカーテンをすることで、部屋の中に入ってくる花粉の数を、全開にした時と比べておよそ4分の1に減らすことができるというデータもあります。
- 床やカーテンなどに花粉が多数付着している可能性がありますので、こまめに掃除をし、カーテンは定期的に洗濯しましょう。

屋外ではマスク、メガネ、室内では空気清浄機やクリーナーが必須アイテムです。

## ③症状に合った治療をしっかり継続！

花粉症の症状に合った治療には、薬物療法、アレルギー免疫療法、手術療法などがあります。

花粉症の症状を和らげるには、花粉の飛散1～2週間前、もしくは症状が出現してすぐに治療を開始したほうがよいでしょう。

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2  
メールアドレス：[inami@rehapride.co.jp](mailto:inami@rehapride.co.jp)  
電話番号：079-451-7680  
FAX：079-451-7783