

保健だより

令和8年1月19日

渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関 陽子

花粉症にそなえよう！花粉が飛び始める前の対策が症状を抑える



今年も花粉症の季節がやってきます。スギ花粉は2月のバレンタイン前から飛び始めます。花粉症の人にもそうでない人も、今からしっかり対策をしましょう。

2026 年の花粉飛散予想

花粉飛散量は、全国的に平年より多くなる見込みです。特に東日本と北日本では2025年を大きく上回る予想で、特に東北北部では過去10年で最多レベルに匹敵する見込みです

飛散時期の予測

スギ花粉の飛散開始時期は、全国的にほぼ例年並みの見通しです。

九州・関東: 2月上旬、**近畿・東海・中国・四国:** 2月中旬から3月中旬

北陸・東北南部: 2月下旬から3月下旬、**東北北部:** 3月上旬から4月下旬

花粉症ってどんな病気？

花粉症は、花粉に対して体の免疫が過剰に反応することで起こります。主な症状は、鼻の症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）と目の症状（かゆみ、ゴロゴロする感じ、涙や目やに）です。花粉症でない人も、今後花粉を大量に吸い込むことにより発症する可能性があります。

症状を悪化させないために放置すると、副鼻腔炎や目の炎症を起こすことがあります。学習や運動にも影響するので、早めに医療機関を受診しましょう。

対策

- ・一番は、花粉が飛び始める前の1月中に抗アレルギー薬を服用する。
つまり、1月中に医療機関に受診し、アレルギー症状が起こる前に抗アレルギー薬を服用し始めることにより、花粉によるアレルギー症状が起こりにくくなります。
- ・マスクを正しく着ける（花粉の侵入をほぼ防げます）
- ・ゴーグルや眼鏡を使う（目への花粉を約50%減らせます）
- ・帰宅時は髪や服の花粉を払う、玄関でコートを脱ぐ
- ・症状が強い場合は医師に相談しましょう
- ・減感作療法（舌下免疫療法）は長期的に効果が期待できます（12歳以上なら保険適用）



まとめ

花粉症は早めの対策がカギです。マスクや眼鏡で花粉を防ぎ、花粉が飛ぶ前に医療機関に相談しましょう。