

知っておきたい！花粉症対策！

まもなく花粉シーズンがスタート。2025年春の花粉飛散量は、広範囲で例年を上回ると予想されています。本格的な飛散開始前、もしくは症状が軽いうちに対策を始めると、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽減する効果が期待できます。早めの対策で花粉症をケアしましょう！

風邪かな？それとも花粉症？

「花粉症」と「風邪」を見分けるポイント

花粉症と風邪の症状はとても似ています。
ツライと感じたら、まずは下の表でセルフチェックを！



花粉症	症状	風邪
- かゆくなる - 充血する - 涙が止まらない 	 目のかゆみ	目の症状はほとんどない
- ムズムズする - サラサラした鼻水 - 鼻づまりがひどい 	 鼻水 鼻づまり	- ムズムズしない - ネバネバ、黄色っぽい鼻水
かなりの頻度でくしゃみが出る 	 くしゃみ	あまり立て続けには出ない
- 通常ないことが多い - どちらかといえば、のどがかゆくなる 	 のどの痛み 咳	伴うことが多い

ツライ季節はこうして乗り切ろう！

◆できるだけ花粉を避ける◆

マスク・眼鏡の着用



帰宅後は洗顔とうがい



洗濯物は部屋干し



掃除機・空気清浄器の使用



◆アレルギーに負けない体づくり◆

バランスのよい食事



十分な睡眠



適度な運動



今シーズンの花粉の飛散予測



スギ花粉の飛び始める時期は
気温と関係しています！



2月上旬に九州から関東の一部、2月下旬には北陸と東北南部、東北北部は3月上旬から中旬に飛散開始となる見込みです！

- 飛散量は東北部を除き、九州から北海道にかけての広い範囲で例年（過去10年の平均値）より多く、四国・近畿は例年の2倍以上の所も！
- 前年比でみても、九州から近畿では飛散量が大幅に増加する見込み。

