

病児保育室「あんず」のチョットアノネ

テーマ: スギ花粉症と副鼻腔炎

No93. (2025. 2. 20.)

2025 年シーズンのスギ花粉の飛散について

2024 年の夏は猛暑であったため花芽の形成に好条件な「高温・多照」という気象条件が揃ったことと、2024 年のスギ花粉の飛散量が少なかったことから（前年の花粉飛散量が少ないと翌年の花粉飛散量が増える）、2025 年春は 2024 年に比べ飛散量が増加すると考えられています。また、スギ花粉の飛散開始は例年通り 2 月下旬と予測されておりますが、2025 年の年明けよりスギ花粉症による鼻汁や目のかゆみを訴える方が増え始めておりますので、早めの花粉対策を行っていただいた方がよいと考えます。スギ花粉は昼前後と夕方に多く飛散し、①晴れて気温の高い日②空気が乾燥して、風の強い日③雨上がりの翌日は特に花粉の飛散量が多いとされています。

スギ花粉症の予防

- ① 花粉を避ける
 - ・花粉対策メガネ・マスクの着用
 - ・花粉の飛散量の多い時間帯の外出を避ける
- ② 室内に持ち込まない
 - ・花粉のつきにくい素材の衣類を着用する
 - ・帰宅したら手洗い、洗顔、うがい、鼻うがい、洗髪で花粉を落とす
 - ・洗濯物は外に干さずに室内干しにする

スギ花粉症の治療

スギ花粉症の治療の基本は、症状がひどくなる前にアレルギーを抑える薬を飲み始めることです。スギ花粉の飛散開始予想よりも 1 週間ほど前から、または鼻がむずむずするなどの軽い症状が出始めたころから内服し始めることで、症状をより抑えられるといわれています。また、花粉症が重症化したり、花粉症と感冒を併発することで、急性副鼻腔炎や慢性副鼻腔炎へ発展する可能性もあるため、できるだけスギ花粉症の症状は適切にコントロールしておくようにしましょう。鼻うがいは鼻粘膜についた花粉を落とすだけでなく、感冒や副鼻腔炎の改善にも効果的ですので、是非、ドラッグストアなどで鼻うがいのグッズを探してみてください。



現在流行している病気は何ですか？

宮城県内では：第 1 位 インフルエンザ、第 2 位 新型コロナ、第 3 位 感染性胃腸炎
亘理郡内では：第 1 位 感染性胃腸炎、第 2 位 インフルエンザ、第 3 位 新型コロナ

大友医院病児保育室「あんず」より

インフルエンザは 2 月に入り減少してきましたが、新型コロナウイルス感染症は目に見えて減少しているとはいえ、まだ流行状態が続いています。さらに最近は感染性胃腸炎が増加してきました。そこにスギ花粉症が加わりました。花粉症は風邪症候群と区別が困難な場合もありますが、花粉症では眼の症状と昨年の同様の症状が特徴と言えます。今は感染防止とスギ花粉回避に心がけましょう。感染性胃腸炎ではアルコール消毒の効果が弱いので、石鹸での手洗いが大切です。



病児保育室「あんず」：電話 0223-35-6455