

花粉症にご注意を

2026 年の飛散予測と対策

2026 年 2 月度

衛生委員会資料

産業医

山元 俊行

スギやヒノキなど植物の花粉が原因物質（アレルゲン）となり、くしゃみ・鼻水・鼻づまりといったつらいアレルギー症状を引き起こす花粉症。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれ、患者数は年々増え続けています。

アレルギー症状が常に出続けることは、患者さんにとって大きなストレスとなり、集中力の低下など日常生活にも支障をきたします。症状の出方や重症度は個人によって異なりますが、早めに医療機関に相談して診断を受けることが大切です。

2026 年 関西（大阪・京都・兵庫・滋賀・奈良・和歌山）の飛散予測

飛散量は、例年並み～やや多めの予測ですが、東日本・北日本に比べるとやや穏やかな傾向です。

飛散時期： 2 月上旬からスギ花粉の飛散が始まり、2 月中旬～下旬には本格化する。

ピーク時期：スギ花粉： 2 月下旬～3 月下旬（特に 3 月上旬～中旬が最盛期）

ヒノキ花粉： 3 月下旬～4 月中旬（スギ飛散後、継続して飛散）

対策としては、

① 外出時

花粉の付着をできるだけ防げる服装を心がけましょう。

- メガネ、マスク、づばの広い帽子を身に付ける
- 毛足の長い衣装は避け、表面がツルツルとした素材の服を着用する
- 上着や長ズボンなどで肌の露出を少なくする

② 帰宅時

- 帰宅後は衣服や髪の毛から花粉を必ず払い落とし、室内に持ち込まないようにする
- 手洗い・うがいを毎行い、洗顔で顔に付着した花粉を落とす

③ 屋内で

- 外に干した洗濯物や布団は外で花粉を払い落としてから室内に入れる
- 濡れ雑巾やモップなどで床拭き掃除をする
- 花粉の飛散量が多い日は、必要以上に窓を開けない
- 空気清浄機を利用する

④ 薬は早めに飲む

- 花粉が本格的に飛び始めるシーズンより前から薬を飲み始めると効果的です。毎年症状に悩まされている人は、早めに医療機関を受診し、薬を処方してもらいましょう。