

(参考)

表1 過去の飛散開始日^{※1}

年	飛散開始日	年	飛散開始日
2001年	2月16日～2月21日	2013年	2月7日～2月14日
2002年	2月6日～2月7日	2014年	2月2日～2月26日
2003年	2月10日～2月13日	2015年	2月11日～2月23日
2004年	2月19日～2月20日	2016年	2月13日～2月14日
2005年	2月20日～2月25日	2017年	2月11日～2月16日
2006年	2月13日～2月17日	2018年	2月14日～2月19日
2007年 ^{※2}	1月31日～2月8日	2019年	2月11日～2月18日
2008年	2月20日～2月22日	2020年	2月3日～2月12日
2009年	2月5日～2月9日	2021年	2月6日～2月12日
2010年	2月8日～2月22日	2022年	2月15日～2月26日
2011年	2月16日～2月23日	2023年	2月10日～2月18日
2012年	2月24日～3月3日	2024年	2月9日～2月14日

※1 都内の観測地点における最も早い飛散開始日から最も遅い飛散開始日までを示している。

※2 観測開始（1985年）から2024年までの間で最も早く観測された飛散開始日

表2 これまでの花粉飛散量

日付	曜日	千代田	葛飾	杉並	北	大田	青梅	八王子	多摩	町田	立川	府中	小平
1月6日	月	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1月7日	火	0.9	0.6	0.9	0.9	0.9	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.6
1月8日	水	0.0	0.0	0.3	0.3	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1月9日	木	1.2	0.0	0.3	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1月10日	金	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1月11日	土	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1月12日	日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1月13日	月	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1月14日	火	—	—	—	—	—	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1月15日	水	—	—	—	—	—	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0
1月16日	木	—	—	—	—	—	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

(単位：個/cm²)

—：区部は数日分まとめて測定しているため、遅れて結果が出る。

[スギ花粉の回避]

- 1 花粉情報に注意する。
- 2 飛散の多い時の外出を控える。外出時にマスク、メガネを使う。
- 3 表面がけばだった毛織物などのコートの使用は避ける。
- 4 帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- 5 飛散の多い時は窓、戸を閉めておく。換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。
- 6 飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- 7 掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。

鼻アレルギー診療ガイドライン 2024年版(改訂第10版)