

(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)