

2020年12月4日

富山県厚生部健康課  
郡市医師会 御中  
花粉観測点  
花粉症患者調査点

富山県医師会花粉症対策委員会  
富山県森林研究所  
森林資源課長 齋藤真己  
TEL 076-483-1511

スギ花粉情報(1)について下記のとおり情報提供いたしますので、ご利用ください。

## 令和3年スギ花粉情報(1) ～令和3年のスギ花粉飛散量は、やや少なくなる予想～

富山県農林水産総合技術センター森林研究所が実施した調査結果に基づき、令和3年スギ花粉飛散量の予測についての情報を提供します。

### 1. 富山県内におけるスギ空中花粉の総飛散量

令和3年のスギ花粉飛散量は、やや少なくなると予測され、2月～4月のシーズン中に平野部で1cm<sup>2</sup>当たり2,200個程度の見込みです。これは、花粉飛散の調査を開始した平成3年から令和元年までの平均値(3,126個/cm<sup>2</sup>)の70%程度で、令和2年(2,140個/cm<sup>2</sup>)と同程度の飛散量となります。

スギ花粉の飛散量は、11月下旬に県内11箇所で行ったスギ雄花の着花量調査(注)の結果から予測されますが、図に示したように飛散量は年によって大きく異なります。スギの花粉飛散量は雄花が着花し始める夏(7,8月)の天候に強く影響を受け、日照時間が多い年ほど着花量が増加する傾向があります。令和2年は梅雨が長引き、7,8月の平均日照時間は152.6時間で、平年(179.7時間)より27時間程少なくなりました。このことから、雄花の着花には適さない気候となり、平年よりもやや少ない着花量になったと考えられます。

スギ花粉の飛散量は、近接するスギ林までの距離や風向きなどの影響を強く受けるため、場所によって大きく異なります。本県の場合、スギ林が集中している山沿いの地域で飛散量は多く、海岸線に向かうに従って減少する傾向にありますが、平野部でもスギ林に隣接した場所では、予想をはるかに超える花粉が飛散することもありますので注意が必要です。

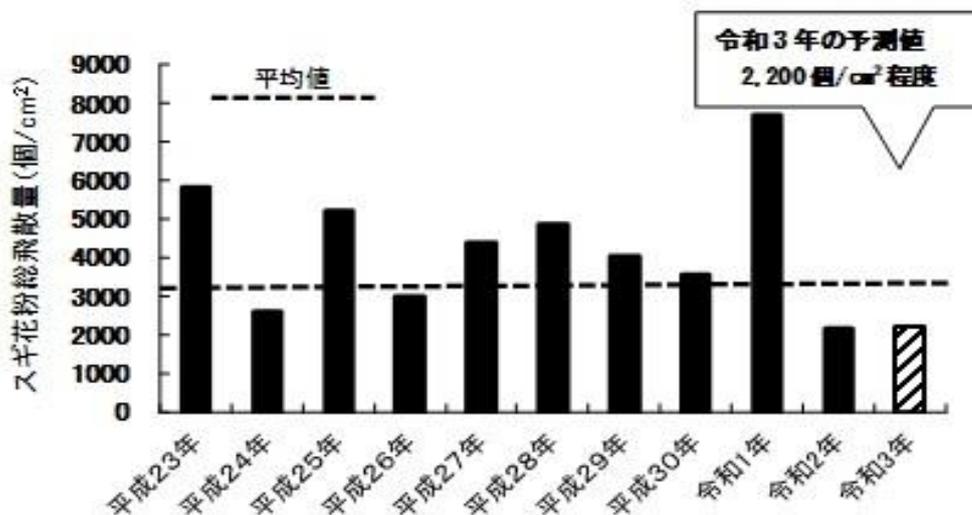


図 花粉飛散量の年推移と令和3年の予測

(注)スギ雄花の着花量調査

県内各地の見通しの良いスギ林11箇所を観測地点として選び、11月下旬に各定点につき20本のスギの着花状況を4段階(3点-木全体に着花が多い、2点-部分的に多くの着花が認められる、1点-着花は認められるが少ない、0点-着花が認められない)で評価し指数化する。その後、集計して1シーズンあたりの花粉飛散量を予測する。

## 2. スギ花粉の飛散パターン

例年、スギ花粉は2月中旬から連続的に観測されるようになり、3月上旬から急激に増加します。晴れて風の強い日には、1日に観測される花粉数が1cm<sup>2</sup>当たり50個以上になることもあります。このような傾向は3月下旬まで続き、その後花粉数は次第に減少し、4月の中旬にほぼ終息します。花粉飛散開始日については、次回のスギ花粉情報(1月下旬予定)でお知らせします。

なお、スギ花粉飛散量は降水、風速及び風向といった気象条件によって大きく変化します。今後のスギ花粉予報に留意して、次に述べる予防対策をとることが重要です。

## 3. 花粉症の予防対策

スギ花粉症は、花粉中の抗原(特定のタンパク質)によって引き起こされるアレルギー症状です。このため、スギ花粉との接触を出来るだけ回避し、スギ花粉と接しても症状を起こさないように対処する必要があります。また、スギ花粉症は症状がひどくなってからでは軽減するのは難しいので、予防や早期治療に努めることが何より重要です。

スギ花粉症予防のポイントをまとめると以下ようになります。

### (1)スギ花粉シーズン前に予防対策をとること

例年、スギ花粉は2月中旬頃から連続的に観測されます。この飛散が始まる2週間前から抗アレルギー剤等を服用することによってシーズン中の症状を軽減することができます。次回(1月下旬)、飛散開始日の予報を発表しますので、医師と相談のうえ対処して下さい。

### (2)スギ花粉の大量飛散日は外出を避けること

3月上旬から下旬までの間はスギ花粉の飛散最盛期にあたり、この間の晴れた日や風の強い日に大量の花粉が飛散します。このような日に外出すると、大量の花粉を吸い症状が著しく悪化しますので、やむを得ず外出する場合は、マスクやめがね等の着用を心がけて下さい。

### (3)室内への花粉の侵入を防ぐこと

スギ花粉シーズン中に窓などを開放すると、室内に花粉が侵入し、花粉症を悪化させる原因となります。一方、屋外で長時間作業をした場合には、着衣にも花粉が付着していますので、ブラシなどで花粉を払い落として屋内に入るようにして下さい。ふとんや洗濯物を外に干すことも、室内に花粉を持ち込むこととなりますので避けて下さい。

### (4)花粉症の症状が出た場合には速やかに医師と相談すること

花粉症は風邪の症状と混同されやすいため、治療が遅れがちとなります。くしゃみ、鼻水、眼のかゆみといった症状が花粉シーズン中に認められた場合、花粉症の可能性もありますので、速やかに医師と相談し早期治療に努めることが肝要です。

参考：(平年-平成3年から前年までの平均値)

	花粉飛散量の評価基準
非常に多い	平年の2倍以上
多い	平年の1.5倍以上2倍未満
やや多い	平年の1.1倍以上1.5倍未満
平年並	平年の0.9倍以上1.1倍未満
やや少ない	平年の0.7倍以上0.9倍未満
少ない	平年の0.5倍以上0.7倍未満
非常に少ない	平年の0.5倍未満