

(参考)

表 過去の飛散開始日※

年	飛散開始日	年	飛散開始日
1985 年	2 月 5 日～2 月 21 日	2006 年	2 月 13 日～2 月 17 日
1986 年	2 月 13 日～3 月 5 日	2007 年	1 月 31 日～2 月 8 日
1987 年	2 月 9 日～2 月 10 日	2008 年	2 月 20 日～2 月 22 日
1988 年	2 月 1 日～2 月 4 日	2009 年	2 月 5 日～2 月 9 日
1989 年	2 月 1 日～2 月 14 日	2010 年	2 月 8 日～2 月 22 日
1990 年	2 月 9 日～2 月 17 日	2011 年	2 月 16 日～2 月 23 日
1991 年	2 月 16 日～3 月 2 日	2012 年	2 月 24 日～3 月 3 日
1992 年	2 月 12 日～2 月 18 日	2013 年	2 月 7 日～2 月 14 日
1993 年	2 月 7 日～2 月 14 日	2014 年	2 月 2 日～2 月 26 日
1994 年	2 月 25 日～3 月 2 日	2015 年	2 月 11 日～2 月 23 日
1995 年	2 月 15 日～2 月 23 日	2016 年	2 月 13 日～2 月 14 日
1996 年	2 月 13 日～2 月 26 日	2017 年	2 月 11 日～2 月 16 日
1997 年	2 月 10 日～2 月 13 日	2018 年	2 月 14 日～2 月 19 日
1998 年	2 月 16 日～2 月 23 日	2019 年	2 月 11 日～2 月 18 日
1999 年	2 月 10 日～2 月 18 日	2020 年	2 月 3 日～2 月 12 日
2000 年	2 月 9 日～2 月 14 日	2021 年	2 月 6 日～2 月 12 日
2001 年	2 月 16 日～2 月 21 日	2022 年	2 月 15 日～2 月 26 日
2002 年	2 月 6 日～2 月 7 日	2023 年	2 月 10 日～2 月 18 日
2003 年	2 月 10 日～2 月 13 日	2024 年	2 月 9 日～2 月 14 日
2004 年	2 月 19 日～2 月 20 日	2025 年	2 月 13 日～2 月 24 日
2005 年	2 月 20 日～2 月 25 日		

※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。

【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)