

令和8年 スギ花粉情報(1)

～来春のスギ花粉飛散量は例年より「やや多くなる」見込み～

1. 富山県内におけるスギ花粉の総飛散量

令和8年のスギ花粉飛散量は、2月～4月のシーズン中に平野部で1cm²当たり4,900個程度と例年よりやや多くなる見込みです。これは、花粉飛散の調査を開始した平成3年から令和7年までの平均値(3,448個/cm²)の1.4倍程度です。(令和7年 5,002個/cm²と同程度)

2. スギ花粉飛散量の増減因子

スギ花粉飛散量は、毎年実施しているスギ着花量調査^(注)の結果に基づき予測しています。本年度の着花量は、例年と比較してやや多い状況となりました。これは、花芽分化期にあたる7～8月の平均日照時間が例年より長かったことによる影響と考えられます。

スギ花粉飛散量は、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。

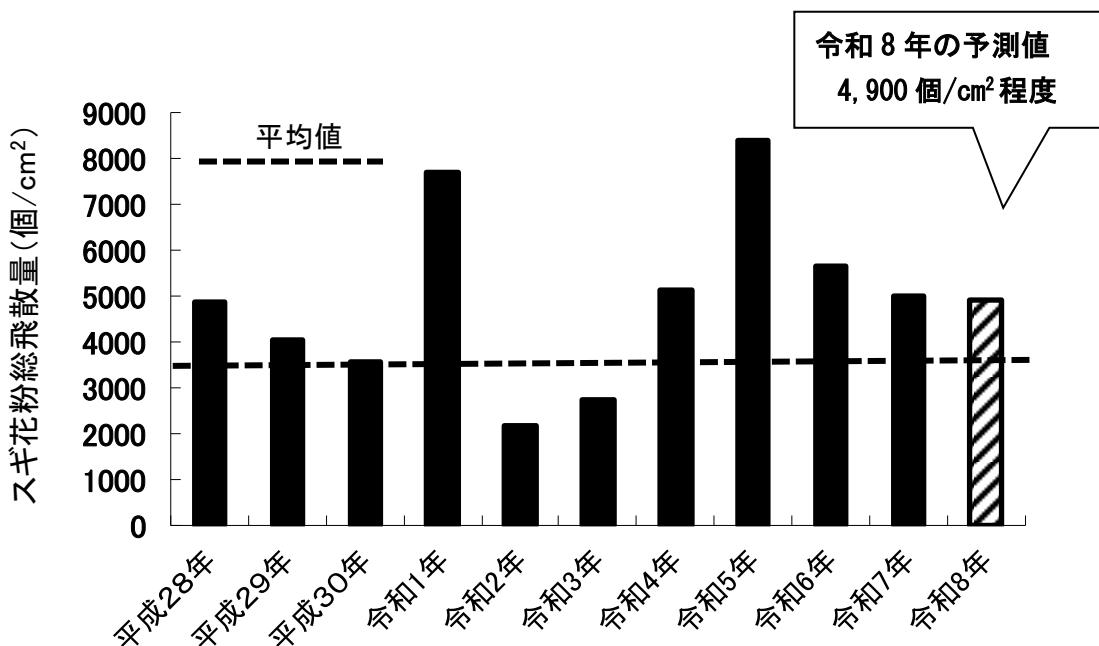


図 スギ花粉飛散量の年推移と令和8年の予測

(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13箇所を観測定点として選び、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。その値を集計して、1シーズンあたりの花粉飛散量を予測する。

3. スギ花粉の飛散パターン

例年、スギ花粉は2月下旬から連続的に観測されるようになり、3月上旬から中旬にかけて飛散の最盛期になります。晴れて風の強い日には、1日に観測される花粉数が1cm²当たり100個以上になることもあります。3月下旬から花粉飛散量は次第に減少し、4月上旬にはほぼ終息します。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。

4. 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つ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のようになります。

(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月下旬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月上旬から中旬にかけてはスギ花粉飛散の最盛期にあたり、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、大量の花粉を吸いこみ症状が著しく悪化しますので、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。また、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から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に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、治療が遅れがちになります。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。

問い合わせ先
富山県医師会花粉症対策委員会
富山県森林研究所
副所長 斎藤 真己
TEL 076-483-1511

参考：花粉飛散量の評価基準

非常に多い	例年の 2 倍以上
多い	例年の 1.5 倍以上 2 倍未満
やや多い	例年の 1.1 倍以上 1.5 倍未満
例年並	例年の 0.9 倍以上 1.1 倍未満
やや少ない	例年の 0.7 倍以上 0.9 倍未満
少ない	例年の 0.5 倍以上 0.7 倍未満
非常に少ない	例年の 0.5 倍未満

(例年・・・平成 3 年から前年までの平均値)