

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