

2024年のスギ・ヒノキ花粉飛散予測



例年の飛散量と比較した図

日本気象協会花粉飛散予測第2報では東海地方においてスギ花粉は例年(過去10年の平均)よりもやや多い飛散量と予測されています。

飛散開始時期は2月の中旬と予測されています。

花粉症=アレルギー疾患

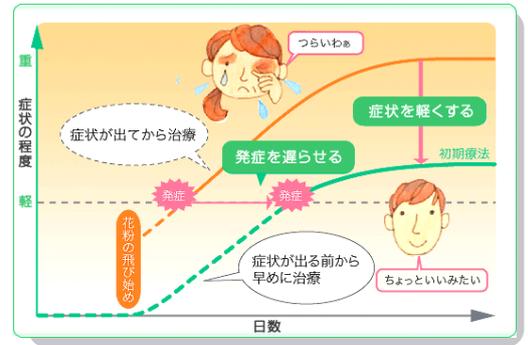
花粉症に代表されるアレルギー疾患は、ひとたび感作(アレルギーが発症)すると、少量の花粉にも反応し発症します。

花粉に暴露されない事が治療の基本ですが、花粉症である事を忘れて生活するためには、症状が出る前の抗アレルギー薬による「予防内服」が大切です。そのためには花粉が飛び始める2週間前からの内服がお勧めです。

花粉症の症状と予防内服の効果

毎年花粉症に悩まされる方は予防内服がおすすめです

春の花粉症は、主にスギ(2月上旬から4月下旬)、ヒノキ(3月から5月下旬)に対するアレルギー症状「くしゃみ・鼻水・鼻詰まり・目のかゆみ・全身倦怠感」が現れます。スギ、ヒノキ共にアレルギーがある方は、2月から5月いっぱいまで症状が続きます。その症状が毎年現れる方は1月中旬からの「予防内服」をお勧めします。(右図参照)



「予防内服」の効果

- ① 発症を遅らせることができます。
- ② シーズンを通して症状を軽減することができます。
- ③ シーズンを通しての薬剤使用量を減らすことができます。

花粉症の内服薬はどのようなものがあるの？

眠気が全くなく、効果が強いお薬もあります

- ① オロパタジン塩酸塩：症状の抑制作用が最も強い内服薬(眠気：強)。
- ② エピナスチン塩酸塩：症状の抑制作用が中等度(眠気：少)。
- ③ ビラノア：眠気が全くなく、症状の抑制作用が強いお薬です。
- ④ ラマトロバン・モンテルカスト：従来の薬剤と全く異なる機序にて症状を抑えます。眠気はありませんが効果が出るまで時間がかかります。①～③との併用が有効です。
- ⑤ デザレックス：眠気が全くなく、症状の抑制作用が中等度のお薬です。
- ⑥ 漢方薬(主に小青竜湯)：症状の軽い方、他の薬剤を服用している方にお勧めです。

花粉飛散時期の対策

- ① 晴れた風の強い日、乾燥した(湿度の低い)日は外出を控える。
- ② 外出時は必ずマスクをつけて、眼鏡や帽子、スプリングコートがあるとよい。
- ③ 帰宅時は玄関の前で頭髪や衣服から花粉を落としてから部屋に入る。
- ④ 帰宅後は目を洗い、洗顔、うがいを行う。入浴時は洗髪を。
- ⑤ 窓はなるべく閉め、毎日こまめに掃除を行う。(空気清浄機に頼りすぎない)
- ⑥ 衣類は乾燥機を使うか、室内干しに。(花粉はAM 6時～PM 3時までに6割が飛散)

※「花粉を身体につけない」「花粉を室内に入れない」が基本です。それでも花粉症の症状がある方は早めに裏面の各施設へご相談ください。

メディカルパーク今池

代表電話：052-715-6070
 健診専用電話：052-734-2200
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-715-6170
 e-mail：imaike@junshu.jp
 〒464-0850
 名古屋市千種区今池 1-8-8 今池がらビル 2 階

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00~13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休 |
| 午後2:00~6:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休 |
| 休診日:日曜日・祝日 月曜日~土曜日午後 6 時まで診療 地下鉄「今池駅」10 番出口徒歩 0 分 | | | | | | | |



東山内科・小児科 東山健康管理センター

代表電話：052-781-1235
 健診専用 電話：052-734-2200
 外来診察 24 時間対応予約電話：052-781-6500
 e-mail：higashiyama@junshu.jp
 〒464-0807
 名古屋市千種区東山通 5 丁目 103 番地

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後5:00~7:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ■ | ■ |
| 休診日:祝日 ■土曜日午後 1:30~午後 5:00 ●日曜日午前 10:00~午後 1:00 ■日曜日午後往診 地下鉄「東山公園駅」4 番出口徒歩 1 分 | | | | | | | |



スカイル内科 スカイル健康管理センター

代表電話：052-241-2111
 健診専用電話：052-734-2200
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-241-6200
 e-mail：skyle@junshu.jp
 〒460-0008
 名古屋市中区栄 3-4-5 栄(カレ)ビル 11 階

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前10:00~13:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休 |
| 午後2:30~6:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休 |
| 休診日:日曜日・祝日 月曜日~土曜日午後 6 時まで診療 地下鉄「栄駅」地下街から直結 | | | | | | | |



守山内科・小児科 守山健康管理センター

代表電話：052-791-5110
 健診専用電話：052-734-2200
 外来診察 24 時間対応予約電話：052-791-5166
 e-mail：moriyama@junshu.jp
 〒463-0070
 名古屋市守山区新守山 901 番地

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前8:30~12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ■ | 休 |
| 午後4:00~7:00 | ● | ● | ● | ● | ● | 休 | 休 |
| 休診日:土曜日午後・日曜日・祝日 ■土曜日午前 8:00~午後 1:00 駐車場 30 台完備 JR 中央線「新守山駅」徒歩 12 分 | | | | | | | |



八事小林泌尿器科

代表電話：052-833-8111
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-833-8113
 e-mail：yagoto@junshu.jp
 〒466-0815
 名古屋市昭和区山手通 3-9-1 日興山手ビル 1 階

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ■ | 休 |
| 午後2:00~6:00 | ● | ● | ● | ● | ● | 休 | 休 |
| 休診日:土曜日午後・日曜日・祝日 ■第 1・3・5 土曜日は休診 地下鉄「八事日赤」1 番出口徒歩 0 分 | | | | | | | |



一社内科・小児科

一社健康管理センター
 一社予防接種センター

代表電話：052-771-6660
 健診専用電話：052-734-2200
 予防接種予約専用電話：052-771-6682
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-771-6671
 e-mail：issha@junshu.jp
 〒465-0095
 名古屋市名東区高社 1 丁目 261 番地
 Bel Spazio ISSHA 1 階

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00~13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休 |
| 午後4:00~7:00 | ● | ● | ● | ● | ● | 休 | 休 |
| 休診日:土曜日午後・日曜日・祝日 月曜日~土曜日午後 1 時まで診療 地下鉄「一社駅」1 番出口徒歩 0 分 | | | | | | | |



星ヶ丘内科 (リニューアル準備中)

代表電話：052-788-2222
 予防接種予約専用電話：052-788-2230
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-788-2233
 e-mail：hoshigaoka@junshu.jp
 〒464-0026
 名古屋市千種区井上町 113 星ヶ丘中央ビル 3 階

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00~13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休 |
| 午後4:00~7:00 | ● | ● | ● | ● | ● | 休 | 休 |
| 休診日:土曜日午後・日曜日・祝日 月曜日~土曜日午後 1 時まで診療 地下鉄「星ヶ丘駅」3 番出口徒歩 1 分 | | | | | | | |

