



2025春 花粉

広範囲で例年より増加 飛散前に対策を!!

2025年春の花粉飛散量は、例年と比べて全国的に多い傾向です。特に九州から近畿、東北南部で前シーズン比2～8倍と非常に多く、北陸、関東甲信も多くなる見込みです。花粉症の方は、花粉が飛び始める前から万全の対策を行いましょう。

※日本気象協会「2025年春の花粉飛散予測（第1報）」

少しでもラクになれる！花粉症セルフケア

Case 1 浴びない！吸わない！ 持ち込まない！

症状を緩和するには、何より花粉を避けることが大切。体に付着する花粉をできるだけ減らすことを心がけて。

- ☐ マスク・メガネ・帽子で肌・目・髪をしっかりとガード
- ☐ 外出はツルツル素材の服で
- ☐ 帰宅したら、すぐにうがい・手洗い・洗顔・洗髪
- ☐ こまめな掃除と空気清浄機
- ☐ 部屋の湿度は40～70%をキープ



Case 2 花粉症を悪化させる NG習慣を見直そう

花粉対策をしても症状が軽減されない場合、ストレス・喫煙・飲みすぎ・睡眠不足など、気がつかないうちに花粉症を悪化させる行動を繰り返しているのかも。生活習慣を改善し、花粉の少ない早朝のランニングやウォーキング、ジムやヨガ、プールなどの屋内運動を行うのも免疫力アップに◎。



Case 3 「強風・雨あがり・午後」 は要注意

雨の日は花粉が地面に落ちて飛散量が少なくなるものの、天気が回復すると地面の花粉が舞い上がり、新たな花粉も加わって飛散量は倍増。飛散情報をこまめにチェックして、風の強い雨あがりの午後は外出を控えましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」
※2025年1月頃情報提供開始



ウェザーニュース 花粉Ch
「花粉飛散予報マップ」

Case 4 今年こそ、 鼻うがいをマスター！

鼻の粘膜に入り込んだ花粉を洗い流す鼻うがいは、つらい症状の緩和に効果的。水道水は鼻の粘膜を傷つけるおそれがあるため、市販の生理食塩水を利用し、1日2～3回を目安に取り組んでみましょう。



前かがみで、「あー」と声を出しながら、洗浄液を鼻に流し込む。



洗浄液を反対の鼻の穴から出す。(難しければ同じ鼻の穴でも可)



鼻腔内に洗浄液が残らないよう、やさしく鼻をかむ。

受診の手間や医療費の節約、節税も！ スイッチOTC医薬品で花粉症対策

毎年、医療機関で薬をもらえばほとんど症状が出ない人は、処方薬と同じ有効成分を含み、安全性が認められたスイッチOTC医薬品がおすすめ。

これまで処方せんが必要だった、眠気や口の渇きなどの副作用が出にくい第2世代抗ヒスタミン薬も、スイッチOTC医薬品として薬局やドラッグストアで購入できます。薬剤師に相談し、体質や症状に合ったものを使用しましょう。

●第2世代抗ヒスタミン薬

主な成分名……ロラタジン、フェキシソフェナジン塩酸塩、エピナスチン塩酸塩など

セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)

軽度の不調は市販薬などを使って自分で手当てすることを「セルフメディケーション」といいます。

対象となるOTC医薬品の購入額が、世帯合計で1万2,000円を超えたら、超過分の金額(上限8万8,000円)が課税所得から控除され、所得税・住民税が安くなります。忘れずに確定申告を行いましょう。

セルフメディケーション

税 控除 対象

このマークをチェック！

対象医薬品のパッケージには、「セルフメディケーション税制識別マーク」がついています。