



【2026年スギ花粉症情報】(2026.1.1)

“来年は今夏の観測史上最高の猛暑を受けて非常に多いスギ花粉・ヒノキ花粉が飛散する地域もあると予想されます！”

2025年の夏の猛暑の影響を受け、今年（2026年）のスギ・ヒノキ花粉飛散は非常に多くなる可能性が出てきました。

当測定地（品川区）においては、飛散量を増加させる影響が強く働きかけるため、例年平均（約4,500個）より多い、最大でスギ花粉6,800個、ヒノキ花粉1,400、総数約8,200個（例年の1.8倍）と予想しています。【飛散開始日】

1月の冷え込みが終了すると、2月には気温が上がり、

ほぼ例年並み、つまり2月上旬～中旬（2月10日～12日ごろ）の飛散開始となると分析されます。

（都内の例年平均は2月14日頃）

『飛散開始日』とは、「1 cm² の花粉が連続観察された初日」と定義されているため
飛散開始前に、約 30%位の方が花粉症の方が症状を感じていると言われています。

【初期療法について】

花粉の飛散してくる前から、早めに治療薬を使い始めて症状をなるべく出さない予防が

効果的です。治療開始時期は、「飛散開始の約 1 週間位前から、あるいは、花粉を感じたらすぐ」を目安にして下さい。



飛散開始日までには、花粉症の方の多くが花粉を感じています(30～40%)

【日々の予報、花粉情報・対策】

（お詫び：今年度は花粉測定者からのデータが現時点で出来ない状況です、花粉シーズンの到来に間に合うよう測定準備を進めています。ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、よろしくお願いいたします。）

関係者からの花粉情報、東京都の花粉情報、気象情報等を参考に花粉情報をお届けします。よろしくお願いいたします。

2026年1月29日（木）既に花粉が飛散してきています！

寒波が到来し寒い日が続いています。また、晴れの日が続き乾燥しきっています。先日の「関東耳鼻咽喉科アレルギー緩和会」の「飛散予測でも、関西より東日本から北日本にかけて多くの花粉飛散が予想されています。

長期予報（https://tenki.jp/long/three_month/）での寒波が去ると気温が上がり、春がいきなり訪れる予想になっています。

クリニックでは、今週に入り、急に多くの花粉症の方が、少量の花粉飛散で症状が強くなってきたり、今年の多い飛散に備えて初期療法（予防）の投薬を取りに来る方が急に増えてきました。中には、既に『重症』を訴え、抗 IgE 抗体（ゾレア）を打ったからでもあります。次第には寒波のゆるみ最高気温も 10℃を越え暖かくなる予報です。

早めの花粉対策（初期療法）が現在は最も効果的な対処法です。早めの受診・治療を実施して下さい。

2026年2月11日

先日の雪の影響を受けてまだ寒い日が続いていましたが、週の後半は一気に暖かくなり、週末は 16℃、17℃の予報が出ています。これまで 1 月中旬からの強い長い寒波の影響で飛びあぐねていたスギ花粉も一気に飛散を開始すると考えて、まず間違いありません。

1月1日から2月10日までの最高気温も合計（積算温度）は、すでに445.2℃（都内千代田）となりました。

当地（品川区）では、例年積算温度が400℃以上となると飛散開始となると分析されています。

当地における飛散開始日の積算温度平均は440℃～480℃です。積算温度から計算しても、スギ花粉の飛散開始はもうすぐ、2月14日、15日頃と考えて良いと予想されます。

今年は花粉量も多く、2月、3月は一気に春の陽気となり予報されています。

近年は、スギ花粉開始から、花粉が非常に多い「50個～」、極めて多い「100個～」となる日数が早くなってきているのも特徴です。

すぐ、治療を開始する、マスクを徹底するなど十分な花粉対策を実施して下さい！

参考)

【飛散開始日の月月定義】とは、1月以降に、1cm²あたり1個以上のスギ花粉を2日以上連続して観測した最初の日が、その観測地点の飛散開始日となります（日本花粉学会「花粉情報等標準化委員会」と定義されています）。

【初期療法について】

花粉の飛散してくる前から、早めに治療薬を使い始めて症状をなるべく出さない予防が効果的です。治療開始時期は、「飛散開始の約1週間位前から、あるいは、花粉を感じたらすぐ」を目安にして下さい。

2月15日（日）

穏やかに晴れ、4月頃の暖かさで、最高気温は18.4℃まで上がりました。

近隣の小学校の紅梅のだいぶ咲き始めました。例年、この紅梅が咲き始めるとスギ花粉飛散が始まります。

積算温度は、2月14日で483.7℃、2月15日で502.1℃となりました。

当地における飛散開始日の積算温度平均は440℃～480℃です。

積算温度から計算しても、スギ花粉の飛散開始は2月14日頃だったと考えて良いと予想されます。

（今年はまだダーラム法に結果が入ってきません。まだ確定とは断定できません）

今週も、気温が高く、4月頃の気候です。今年は総花粉量が多く、このような年には飛散開始より花粉数が短時間で一気に増加します。いよいよ今年の花粉シーズンに突入しました。、治療をしていない方はすぐ開始する、マスクを徹底するなど十分な花粉対策を実施して下さい！

2月16日（月）

昨日の暖かさが日本各地のスギ雄花冬眠から覚醒し、花粉を飛ばし始めたと思われます。

（品川区の日々の花粉測定データは、昨年までの良いに当日深夜に更新ができないため、東京都の花粉情報、NPO情報協会、関係者からのデータを参考に、今年の花粉情報・対策を発表します。）

東京都の花粉情報（<https://www.hokeniryu1.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pollen/index.html>）を見ると、

都内、都下において2月14日が今年のスギ花粉飛散開始日となりました。（八王子、多摩、町田、立川、小平は2月13日）

都内の平均が2月15日ですから、例年並みに飛散開始となりました。ただし、今年の間関東各地の花粉総量は、昨年より多く大量のスギ・ヒノキ花粉が飛散すると考える必要があります。また、2月、3月の気温は例年より高い確率が高く、シーズン後半に飛散

今年都内に最大予想値が 6,700 個ですから、2月22日に時点でまだ 4.9%飛散が終わったにすぎません。
花粉総飛散量も例年より多く、より多くの、極めて多い『100 個～』、飛散が続くと分析されます。
まだまだこれから飛散ピークに向け花粉が増える時期です！

◎治療をしていない方はすぐ開始する、現在の治療で不十分の方は、治療をステップアップするなど、治療徹底強化する必要もあります。また、マスクを徹底するなど十分な花粉対策を実施して下さい！

