



風車

ふうしゃ

2025 年の花粉症には気を付けよう ～過去 10 年で最多クラスの飛散量に～

今年の春は、長崎県を含む西日本で、過去 10 年でもっとも多い花粉飛散が予想されています。特にスギ花粉は 2 月上旬から飛び始め、3 月上旬にピーク、さらに 3 月下旬から 4 月上旬にはヒノキ花粉のピークが重なります。



島原市では「非常に多い」レベルに達し、長崎市・佐世保市・諫早市でも「多い」状態が続くとされています。



花粉の飛散量が多いと、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどの症状が強く出る可能性が高くなります。特に、花粉症の症状がある方やアレルギー体質の方は、早めの対策が重要です。

日常生活でもできる対策があります。

外出時は立体型の花粉症対策マスクや側面カバー付きメガネの着用を心がけましょう。衣類は花粉が付きにくいポリエステル素材を選び、静電気防止スプレーの活用もおすすめです。帰宅時は、衣服の花粉をよく払い、うがいや洗顔で花粉を落としましょう。



また、室内では空気清浄機(HEPA フィルター付き)の使用や、加湿器との併用で花粉の舞い上がりを防ぐことができます。花粉情報アプリや天気予報サイトで飛散状況をチェックし、特に気温 15℃以上・風速 3m/s 以上の日には注意が必要です。



天気予報サイトで
長崎県内の情報が確認できます

花粉の季節を少しでも快適に過ごすために、今からできる対策をしっかりと始めておきましょう。

退職のお知らせ

今年度(3月31日)をもちまして長崎県聴覚障害者情報センターを退職する運びとなりました。2007年(平成19年)のセンター開所から18年間、皆様の温かいご支援とご指導に恵まれ、多くの学びを得ることができました。これまでの経験と教えをもとに、今後も努めてまいりたいと思っております。

長きにわたり、ご支援いただきましたことに心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。(山下達郎)