

令和 8 年 3 月 1 日

患者様各位

桜のつぼみもほころぶ季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

三寒四温と呼ばれるこの時期は、例年であればまだ厳しい寒さが残る日も多いものですが、今年は平年より気温が高めに推移する見込みです。各地の桜の開花予想も早まっており、例年以上の急ピッチで冬から春へと季節が移行していく気配を感じます。

さて、春の訪れとともに気になり始めるのが花粉の飛散です。敏感な方は、既に鼻のムズムズや目に不快感を感じ始めているのではないのでしょうか。2026年の花粉飛散量は、地域によって明暗が分かれる予測となっています。西日本では例年並みの見込みですが、-東日本から北日本にかけては「例年より多い」と予測されており、特に東北や北海道では昨夏の猛暑の影響を受け、例年の2倍以上の大量飛散となる恐れがあります。関東以西のスギ花粉は2月中旬から本格化し、ピークは2月下旬から3月中旬、その後3月下旬からはヒノキ花粉が続く見通しです。

飛散量が多い年こそ、早めのセルフケアが肝心です。

外出時は表面がツルツルした素材の上着を選び、マスクや眼鏡で花粉の侵入を徹底して防ぎましょう。また、帰宅時は玄関前で衣服に付いた花粉をしっかりと払い、すぐに洗顔やうがいを行うことで、室内に花粉を持ち込まない工夫が大切です。

今年は例年以上に万全な備えを行い、心穏やかに、健やかな春を過ごしましょう。

今後も引き続き、「患者様第一」を心がけ、質の高い医療を提供すべく、診療に遺漏無きよう努めてまいります。何卒よろしくお願いいたします。



医療法人社団茅ヶ崎セントラルクリニック



院長 仙賀 裕