

すっかり秋ですね。朝晩は涼しく日中の寒暖差が大きいので体調管理に気をつけてください。

## ①来年のスギ花粉飛散予測

2023年の春の花粉飛散予測が10月6日(木)日本気象協会から発表されました。

2023年春の花粉飛散予測は、例年比でみると、九州や中国、四国では例年並みかやや多く、近畿、北陸ではやや多くなるでしょう。関東甲信は、東京のみ多く、その他は非常に多くなる見込みです。東北は非常に多く、北海道は例年よりやや少ないでしょう。東海は静岡のみ多い見込みですが、他3県ではやや少ないでしょう。。花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなるといわれています。2022年の夏は、梅雨前線の活動が弱く、6月の降水量は西日本 太平洋側でかなり少なく、日照時間は東日本 日本海側と西日本 太平洋側でかなり多くなりました。6月後半から7月上旬にかけて太平洋高気圧が



強まり、東・西日本を中心に晴れてかなりの高温となりました。そのため、6月に「高温・多照・少雨」となり、スギの花芽形成に好条件となりました。さらに、2021年～2022年に花粉飛散量が少なかった地域が多く、スギの木に花芽を形成させるエネルギーが蓄えられていたため、より一層、スギの花芽形成が促進されたと考えられます。これはあくまでも予測です。シーズン前後を含む天候などの条件により飛散時期や飛散量は変化しますので、注意が必要です。

## ②スギの舌下免疫治療がお奨めの方

1,花粉症の薬がたくさんいるので、少しでも症状をよくするか、薬を減らしたい。  
2,まだ若いので、これからずっと毎年花粉症に悩むのか考える  
と心配。

3,数年以内に妊娠の希望や予定はないが、将来に妊娠した際に薬が使えないのが不安。

上記のような方は舌下免疫治療がお奨めです。花粉症のオフシーズンでこの時期は治療開始には適していますが、12月初めまでには治療開始が必要です。詳しくは医師までご相談ください。



院長



医療事務大澤

朝晩が秋らしくなるとホットコーヒーが飲みたくなります。院長室で飲む飲み物が、アイスコーヒーからホットコーヒーに変わると自分の中で秋が来たなと実感します。

秋も深まり日中でも空気の冷たさを感じるようになってきました。私自身この時期になると体の冷えに悩まされ、特に手と足先は一度冷えてしまうとなかなか温まってくれません。そこで前から気になっていた「まるでこたつソックス」という靴下を今年の防寒対策の一つとして購入してみることに。商品名に半信半疑でしたが、足を入れた瞬間の肌触りの良さと温かさに感動してしまいました。今年は例年より寒い冬になりそうなのでみなさんもお自身に合った温活で体調を整えてくださいね。

耳鼻咽喉科まつだクリニック  
院長 松田太志

日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医  
日本めまい平衡学会認定めまい相談医  
補聴器相談医

インターネット・電話にて  
初診でも1週間前から  
24時間 時間指定で予約できます。