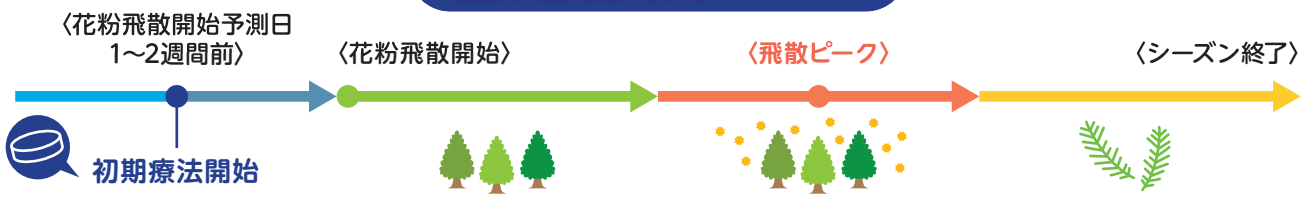
花粉が本格的に飛び始める前から対策をしておきましょう

花粉症の初期療法

〈監 修〉日本医科大学 名誉教授／寄附講座 花粉症学講座 教授 大久保 公裕先生

花粉症では、症状が出始めてから治療を開始するよりも、
花粉飛散開始とともに治療を始める「初期療法」が推奨されています[1]。

初期療法とは？



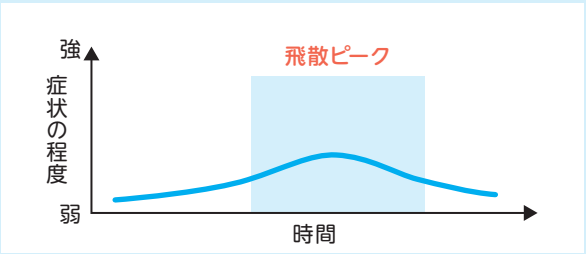
花粉飛散開始予測日の1〜2週間前から始めることがポイントです[2]。

初期療法あり



花粉飛散開始予測日前から対策

症状の軽減が期待されます[2]。

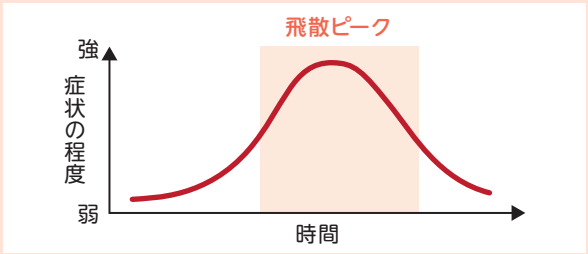


初期療法なし



症状出現後に治療開始

症状が強くなることもあります。



花粉飛散開始予測日前から治療を始めることで、症状の軽減が期待されます[2]。

初期療法のメリット[1]

- くしゃみを抑えやすい
- 鼻づまりを抑えやすい
- 鼻水を軽減しやすい
- 花粉飛散ピーク時の症状軽減が期待できる[2]



―「まだ症状がない」が受診のサイン―

花粉症の原因となる植物はさまざまで、飛散時期も異なります。
まずは裏面の花粉カレンダーで、ご自身が注意すべき花粉の飛散時期を確認してみましょう。
花粉飛散開始予測日の1〜2週間前が初期療法開始の目安です。





花粉カレンダー（裏面）を確認 ➡ 花粉飛散開始予測日の1〜2週間前から初期療法 ➡ 症状の軽減が期待できます[2]

1）日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会、鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会編：鼻アレルギー診療ガイドライン―通年性鼻炎と花粉症―2024年版、第10版、金原出版：P.72-73，86.
2）上野員義ほか. 耳鼻咽喉科展望. 2010; 53(3): 205-210.

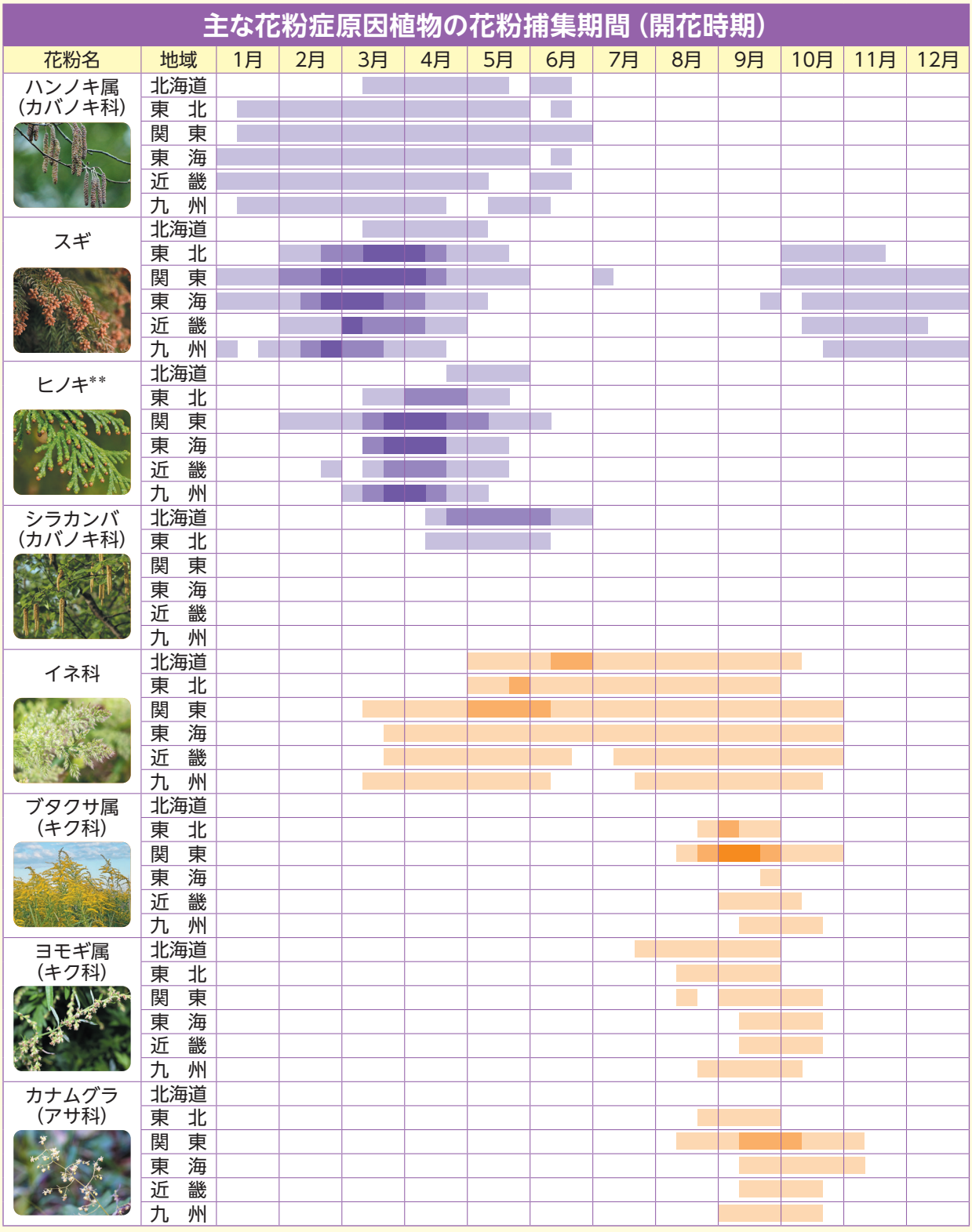
裏面の花粉カレンダーをご覧ください

ご自身の花粉シーズンを確認し、早めに対策を始めましょう！

花粉カレンダー

さまざまな植物の花粉が、一年を通じて飛散しています。アレルギー症状を起こす花粉を知り、飛散時期前後には十分に対策をしておきましょう。

主な花粉症原因植物の花粉捕集期間（開花時期）



** ヒノキ科スギ属以外のヒノキ科を指す

木本の花粉凡例：多い（50.1～個/cm²/日）／やや多い（5.1～50.0個/cm²/日）／少ない（0.1～5.0個/cm²/日）

草本の花粉凡例：多い（5.1～個/cm²/日）／やや多い（1.1～5.0個/cm²/日）／少ない（0.05～1.0個/cm²/日）

日本花粉学会会誌. 2020; 65(2): 55-66. より改変

Daiichi-Sankyo 第一三共エスファ株式会社

EPBIL1P00701-1
2026年10月作成