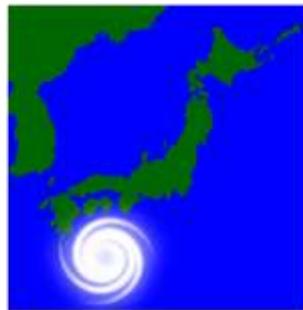




跌倒



初秋 颱風



春天

日本雪松

在日本各地引起氣候和過敏的空中花粉（對於旅客）

日本各地の氣候とアレルギーを起こす空中花粉（旅行者のために）



艾草



中暑

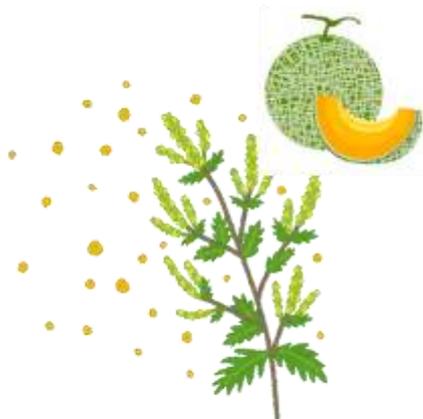
仲夏東京奧運會，殘奧會



柏樹



初夏禾本科



豚草



By Kojima Family

樺木（北海道/東北地区）



在日本各地引起氣候和過敏的空中花粉（對於旅客）

日本各地の氣候とアレルギーを起こす空中花粉(旅行者のために)

對於在奧運會期間來到日本的外國人來說，它可能在奧運會期間（2020年7月24日，星期五，星期日，2020年8月9日，星期五）、殘奧會期間（2020年8月25日星期二至2020年9月6日星期日）在日本引起過敏症狀和花粉症。我們將根據地區告訴花粉。日本是一個非常好的國家。如果它對計劃分別前往日本不同地區的外國人有用，我將感到高興。

オリンピックの観戦で日本に来られた外国の皆様にはオリンピック開催期間（2020年7月24日（金）～8月9日（日））とパラリンピック開催期間（2020年8月25日（火）～9月6日（日））前後の日本の氣候とアレルギー症状やHay feverの原因となる花粉について地域別にお知らせします。日本はとても素敵な国です。日本各地に別途旅行を計画されている外国の皆様にも少しでもお役に立てばうれしく思います。

日本花粉学会和NPO花粉情報協会提供以下信息（文成：村山貢司，岸川禮子）。

日本花粉学会とNPO花粉情報協会が次の情報を提供します（文責：村山貢司、岸川禮子）。

對於中文(繁體)，使用Google翻譯，並且中文讀者確認沒有任何不便。

中国語（繁体）翻譯はグーグル翻訳を用い、中国の方に読んでいただき不都合がないことを確認しました。

日本花粉学会 Palynological Society of Japan



在奧運之際，日本群島是一年中^最熱的時期，高濕度每年引起許多中暑。發生了。東京的最高溫度超過攝氏35度並不罕見，日本各地的主要城市也有類似的情況。移動時，請選擇陰涼處並經常喝水。

幸運的是，全國範圍內從7月到8月，引起過敏的花粉很低。但是，如果您打算在活動之前或之後進行觀光旅遊，我們希望您會覺得有用。

オリンピック開催時の日本列島は年間で最も暑い時期で、しかも湿度が高いために毎年多数の熱中症が発生しています。東京では開催期間の最高気温が35度を超えることも珍しくありませんし、日本各地の主要都市も同じような状況です。移動する時は、日陰を選び、水分をこまめに摂取してください。アレルギーの原因となる花粉は幸い7月～8月は全国的に少ない時期です。しかし、開催期間の前後で観光などを予定されている皆様はぜひ参考にして頂ければ幸いです。



日本各地

①北海道地区

②東北地区

③北陸地区

⑦中国地方

④関東・甲信越地区

⑤東海地区

⑧四国地区

⑥近畿地区

⑨九州地方区

⑩沖縄地区

日本花粉学会 Palynological Society of Japan



① 北海道地区：

7月至8月的高溫範圍為26至27攝氏度，這是一個舒適的區域，但過去的溫度已超過36攝氏度。此外，在北海道東部，七月至八月的最高溫度約為20度，因此在調整衣服時請小心。

幸運的是，引起過敏和花粉症的花粉很低。支持馬拉鬆的任何人都應該注意草皮植物。如果準備好藥物，可以不用擔心花粉症。此外，奧運會前在北海道觀光的人將在2月至4月間體驗al木屬，並在4月至6月間（5月達到頂峰）體驗樺木花粉熱。注意花粉症的症狀和與花粉有關的水果過敏（薔薇科水果，如蘋果，草莓，梨和桃子）。在八月，艾蒿開始散開。

① 北海道地方：

7月から8月の最高気温は26度から27度、過ごしやすい地域ですが過去には36度を越えたこともあります。また、北海道の東部では7月から8月の最高気温が20度前後ですので、衣服の調整に注意してください。

アレルギーやHay feverを起こす花粉は幸いにも少ない時期になります。マラソンを応援する皆様はイネ科の植物に気を付けてください。イネ科花粉症の方は治療薬の準備があると心配なく観戦できます。またオリンピック開催に先がけて北海道を観光される方は2～4月はハンノキ属と4～6月（5月がピーク）のシラカンバ花粉症が悪化します。花粉症の症状と花粉関連果物アレルギー（リンゴ、イチゴ、ナシ、モモなどバラ科の果実）にも十分気を付けてください。8月に入るとヨモギ属が飛散開始します。



② 東北地区：青森，秋田，岩手，山形，宮城，福島縣

從七月到八月的最高溫度是26到28攝氏度，但平均濕度超過80%，感覺很悶熱。在東北日本海一側，許多天將超過30度。雨季在七月底結束，八月是度假的好時機。

幸運的是，引起過敏和花粉症的花粉是淡季。從4月到6月，在活動前後的觀光遊客中，草家庭會散落。如果您患有花粉症，則可能需要準備補救措施。從3月到5月，要密切注意樺木Alder和Birch引起的花粉症症狀，以及對花粉相關水果（玫瑰，如蘋果，草莓，梨和桃子）的過敏。8月，豚草和艾蒿散落。

② 東北地方：青森・秋田・岩手・山形・宮城・福島縣

7月から8月の最高気温は26度から28度ですが、平均湿度が80%以上でかなり蒸し暑く感じます。東北の日本海側では30度を超える日が多いでしょう。梅雨（雨季）が終わるのは7月末で、行楽には8月が良いでしょう。

アレルギーやHay feverを起こす花粉は幸いにも少ない時期になります。開催前後で観光される皆様の中で4月～6月はイネ科が少なからず飛散します。イネ科花粉症の方は治療薬の準備が必要でしょう。また3月～5月はカバノキ科ハンノキ属、シラカンバによる花粉症の症状と花粉関連果物アレルギー（リンゴ、イチゴ、ナシ、モモなどバラ科の果実）にも十分気を付けてください。8月になるとブタクサ属とヨモギ属が飛散します。



北陸地區：福井、石川、富山、新潟縣

7月至8月的溫度範圍為29至31攝氏度，濕度約為75%。在北陸地區，當發生蕨類現象時，溫度會急劇升高，從38度升高到40度。夏天的日本海很平靜，因此很適合在海邊玩。

北陸地區的禾本科花粉很多，但是即使花粉很大，也不會很嚴重，因為它比美國、歐洲和澳大利亞少得多。如果您有補救措施，則可以減輕粒狀花粉症的痛苦。此外，從7月底到8月，當日本人的主食米花盛開時，如果您發了花粉症，到郊區時要小心。雪松花粉和柏樹花粉在奧運會之前的2月至5月之間非常豐富，地中海沿岸或美國東南部的針葉樹花粉症（雪松熱）患者需要治療。豚草和艾蒿在九月飛濺。

③ 北陸：新潟・富山・石川・福井県

7月から8月の最高気温は29度から31度、湿度は75%前後です。北陸では、フェーン現象が発生すると極端に気温が上がり、38度から40度になります。夏の日本海は海が穏やかですから、海辺の遊びには適しています。

北陸地方はイネ科花粉の多い地域ですが、多いといっても米国、欧州、豪州などに比べるとかなり少ないので重症になることは少ないでしょう。イネ科花粉症の方は治療薬の準備があると安心です。また7月下旬から8月にかけて日本人の主食となるコメの花が開花する時期でイネ科花粉症の方は郊外に出向くときは注意してください。オリンピック開催前の2～5月はスギ花粉とヒノキ花粉が非常に多く、地中海沿岸や米国東南部のconifer pollinosis (cedar fever)のある方は治療薬が必要です。9月になるとブタクサ属、ヨモギ属が飛散しています。



④ 關東甲信越地區：東京都、神奈川、千葉、埼玉、群馬、栃木、茨城、山梨、長野縣

在關東地區，奧運會是一年中最高熱的時候，氣溫升高到38度或以上的次數過去是10倍，其中8次是從7月下旬到8月中旬。此外，在皇宮附近被樹木包圍的位置進行溫度監測，而體育館和中心由於建築物的熱量非常熱。平均濕度高達75%，因此請注意身體狀況。

幸運的是，關東地區還處於花粉散播的淡季，造成過敏。但是，在郊區，草花粉很少，但分散。準備進行治療時，澱粉狀花粉症會很舒服。從二月到四月，雪松花粉和扁柏花粉在日本引起最嚴重的過敏症狀，大量散佈。如果您是從地中海沿岸或美國東南部來日本早到的，請多多關照。此外，樺樹家庭矢史木也是分散的，因此那些對與花粉有關的水果過敏的人也需要小心。豚草將在八月底左右開始飛行。

④ 關東・甲信越地方：東京、神奈川、千葉、埼玉、群馬、栃木、茨城、山梨、長野県

關東ではオリンピック開催期間中が年間で最も暑い時期にあたり、過去に38度以上になった回数は10回ですが、そのうち8回は7月下旬から8月中旬になっています。しかも、気温を観測しているのは皇居近くの木々に囲まれた地点で、競技場や中心部ではビルからの熱もあり非常に高温になります。湿度も平均で75%と高いので、体調管理に注意してください。

關東地方もアレルギーを起こす花粉飛散のシーズンオフの時期で幸いです。しかし、郊外ではイネ科花粉が少ないですが、飛散しています。イネ科花粉症の方は治療の準備があると快適に過ごせるでしょう。2～4月は日本で最も強いアレルギー症状を起こすスギ花粉とヒノキ花粉が大量に飛散しています。地中海沿岸や米国東南部から日本に早めに来られる皆様はぜひ治療を行いながらお過ごしください。またカバノキ科ハンノキ属も飛散しているので同時に花粉関連果物アレルギーのある方も十分注意が必要です。8月の終わり頃からブタクサ属が飛散開始します。



⑤ 東海地区：三重、愛知、静岡、岐阜縣

7月至8月的最高氣溫為31至33度，但在2018年，名古屋的最高氣溫為40.3度。平均而言，每年有十二天的高溫超過35度，而在2018年則是創紀錄的36天的高溫。同年，有49天的最低氣溫為25度或以上。

幸運的是，從七月到八月，導致過敏的花粉很低。但是，那些計劃在奧運會前訪問日本的人，例如關東地區，在2月至4月期間散佈著大量的雪松和柏樹花粉。從地中海沿岸或美國東南部來到日本的雪松熱患者需要接受治療。從4月到6月，花粉症惡化。從七月到八月，稻米可能開花，因此症狀可能出現在稻田附近。9月，艾蒿和豚草開始飛翔。在每種情況下，與美國，歐洲和澳大利亞相比，花粉症並沒有惡化，但是準備治療是安全的。

⑤ 東海地方：岐阜・静岡・愛知・三重県

7月から8月の最高気温は31度から33度ですが、2018年には名古屋で40.3度を記録しています。最高気温が35度を超える日は年間の平均で12日もあり、2018年には36日と記録的な暑さになりました。また同じ2018年には最低気温が25度以上の日が49日もありました。

7月から8月はアレルギーを起こす花粉は少ない時期で幸いです。しかし、オリンピック前から来日を予定されている方は関東地方と同じく2～4月は非常に多くのスギ花粉、ヒノキ花粉が飛散しています。地中海沿岸や米国東南部から日本に来られるCedar feverのある方は治療をする必要があります。4月～6月はイネ科花粉症が悪化します。また7～8月はイネ科コメの花が開花するので水田の近くでは症状がでることがあります。9月に入るとヨモギ属、ブタクサ属が飛散開始します。いずれも米国や欧州、豪州に比べると少ないので花粉症が重症化することはありませんが、治療の準備をしておくとおく安心です。



⑥ 近畿地区：和歌山，大阪，京都，奈良，滋賀，兵庫縣

僅就夏天而言，它是與名古屋一起在日本最熱的地區。平均最高溫度為32至34攝氏度，是日本最高，濕度為75%，這非常令人討厭。平均而言，最高溫度超過35度的一天是12天，但在2018年有27天。此外，2018年平均溫度最低天數為25°C或更高的情況下，平均37天為51天。

幸運的是，從七月到八月，導致過敏的花粉很低。但是，那些計劃在奧運會前訪問日本的人，例如關東地區，在2月至4月期間散佈著大量的雪松和柏樹花粉。從地中海沿岸或美國東南部來到日本的雪松熱患者需要接受治療。從4月到6月，花粉症惡化。從七月到八月，稻米可能開花，因此症狀可能出現在稻田附近。9月，艾蒿和豚草開始飛翔。在每種情況下，與美國，歐洲和澳大利亞相比，花粉症並沒有惡化，但是準備治療是安全的。

⑥ 近畿地方：和歌山、大阪、京都、奈良、滋賀、兵庫縣

夏に限って言えば名古屋と並んで日本で最も暑い地域です。最高気温の平均は32度から34度と日本で最も高く、湿度も75%と非常に蒸し暑いのが特徴です。最高気温が35度を超える日は平均で12日ですが、2018年には27日もありました。また、最低気温が25度以上の日は平均で37日ですが、2018年には51日を記録しています。

7月から8月はアレルギーを起こす花粉は少ない時期で幸いです。しかし、オリンピック前から来日を予定されている方は関東地方と同じく2~4月は非常に多くのスギ花粉、ヒノキ花粉が飛散しています。地中海沿岸や米国東南部から日本に来られるCedar feverのある方は治療をする必要があります。4月~6月はイネ科花粉症が悪化します。また7~8月はイネ科コメの花が開花するので水田の近くでは症状がでることがあります。9月に入るとヨモギ属、ブタクサ属が飛散開始します。いずれも米国や欧州、豪州に比べると少ないので花粉症が重症化することはありませんが、治療の準備をしておくと安心です。



⑦ 中國地區：島根，鳥取，岡山，廣島，山口縣

7月至8月的高溫範圍為31至33攝氏度，平均濕度為73%。在面對瀨戶內海的地區，早晚風弱，非常潮濕。即使在最低溫度為25°C或以上的日子，平均時間也為28天。

在瀨戶內海沿岸，從2月到5月從地中海沿岸和美國東南部來到日本的雪松熱在雪松花粉，柏樹花粉和老鼠花粉散落時需要治療。從4月到6月，花粉症惡化。9月，艾蒿開始飛翔。

⑦ 中国地方：島根、鳥取、岡山、広島、山口県

7月から8月の最高気温は31度から33度、湿度が平均73%になっています。瀨戸内海に面した地域では朝夕に風が弱くなり、非常に蒸し暑くなるという特徴があります。最低気温が25度以上の日も平均で28日と多くなっています。

瀨戸内海沿岸では2～5月にかけてスギ花粉、ヒノキ花粉、最後にネズ花粉が飛散して地中海沿岸や米国東南部から日本に来られたcedar feverの方は治療が必要です。4月～6月はイネ科花粉症が悪化します。また9月に入るとヨモギ属が飛散開始します。



⑧ 四國地區：香川，徳島，愛媛，高知縣

7月至8月的高溫範圍為31至32攝氏度，平均濕度為73%。在四國，面對瀨戶內海的地區風弱，讓人感到悶熱。平均溫度超過35攝氏度的平均時間為9天，最低溫度為25攝氏度或以上的平均時間為23天，但在2018年，溫度為35攝氏度或以上的平均時間為24天，最低溫度為25攝氏度或以上的45天。

也有Ce在瀨戶內海沿岸，從2月到5月從地中海沿岸和美國東南部來到日本的雪松熱在雪松花粉，柏樹花粉和老鼠花粉散落時需要治療。從4月到6月，花粉症惡化。9月，艾蒿開始飛翔。

⑧ 四国地方：香川、徳島、愛媛、高知県

7月から8月の最高気温は31度から32度、平均湿度は73%です。四国も瀨戸内海に面した地域は風が弱いのが特徴で蒸し暑く感じられます。35度を超える日は平均で9日、最低気温が25度以上の日は平均で23日ありますが、2018年には35度以上の日が24日、最低気温25度以上の日が45日もありました。

瀨戸内海沿岸では2～5月にかけてスギ花粉、ヒノキ花粉、最後にネズ花粉が飛散して地中海沿岸や米国東南部から日本に来られたcedar feverの方は治療が必要です。4月～6月はイネ科花粉症が悪化します。また9月に入るとヨモギ属が飛散開始します。



⑨ 九州地區：福岡，佐賀，長崎，大分，熊本，宮崎，鹿兒島縣

7月至8月是一年中最高溫的月份，最高溫為31至32攝氏度，濕度為72%至75%。平均而言，高於35攝氏度的日子有6天，高於25攝氏度的日子有33天，但2018年有高於35攝氏度的16天和高於25攝氏度的54天。是的2018年，福岡有兩天的最高溫度超過38度。

花幸運的是，引起過敏的花粉在7月至8月期間較低。但是，那些計劃在奧運會前訪問日本的人，例如關東地區，在2月至4月期間散佈著大量的雪松和柏樹花粉。從地中海沿岸或美國東南部來到日本的雪松熱患者需要接受治療。從4月到6月，花粉症惡化。9月，艾蒿和豚草開始飛翔。在每種情況下，與美國，歐洲和澳大利亞相比，花粉症並沒有惡化，但是準備治療是安全的。

⑨ 九州地方：福岡、佐賀、長崎、大分、熊本、宮崎、鹿兒島県

7月から8月の最高気温は31度から32度、湿度は72%～75%と年間で最も蒸し暑い時期になります。35度以上の日は平均6日、最低気温25度以上の日は33日ですが、2018年には35度以上の日が16日、最低気温が25度以上の日は54日もありました。また2018年には福岡で最高気温が38度を越えた日が2日ありました。

7月から8月はアレルギーを起こす花粉は少ない時期で幸いです。しかし、オリンピック前から来日を予定されている方は関東地方と同じく2～4月は非常に多くのスギ花粉、ヒノキ花粉が飛散しています。地中海沿岸や米国東南部から日本に來られるCedar feverのある方は治療をする必要があります。4月～6月はイネ科花粉症が悪化します。9月に入るとヨモギ属、ブタクサ属が飛散開始します。いずれも米国や欧州、豪州に比べると少ないので花粉症が重症化することはありませんが、治療の準備をしておくとう安心です。



⑩ 沖縄地区：沖縄県

日本最南端の亜熱帯島嶼擁有舉世聞名的珊瑚礁。從七月到八月的最高溫度大約是32度，與其他地區相同，但是太陽非常強烈，感覺非常熱。此外，請注意颱風信息，因為夏季在沖繩，颱風經常穿過沿海水域。

這是一個很少花粉引起過敏症狀和花粉症的地區。禾本科植物全年散佈，但散佈量很小，並且是一種不太可能引起過敏症狀的變種（類型）。

⑩ 沖縄地方：沖縄県

日本で最も南にある亜熱帯気候の島々で、世界的にも有名なサンゴ礁があります。7月から8月の最高気温は32度前後で他の地域と変わりませんが、日差しが非常に強く体感的には非常に暑く感じます。また、沖縄は夏の間、近海を頻りに台風が通過するので、台風の情報に注意してください。

アレルギー症状や花粉症の原因となる花粉が少ない地域です。イネ科は年中飛散していますが、飛散量は少なく、アレルギー症状の原因になりにくい品種（種類）です。



在日本，除了花粉外，還有許多塵蟎(House Dust-Mite)國家。對常年性變應性鼻炎或支氣管哮喘對HDM過敏的人應繼續治療。特別是在八月中旬之後，情況變得更糟。如果您沒有補救措施，則可以在當地的藥店或藥房購買非處方藥。如果症狀嚴重，請諮詢附近的耳鼻喉科醫生或呼吸道醫療機構。如果您有更嚴重的呼吸困難症狀，請聯繫急診室（電話119）。

日本では花粉の他、HDM(House Dust Mite)が多い国です。通年性のアレルギー性鼻炎、気管支喘息でHDMにアレルギーのある方は治療を継続していただくほうがよいでしょう。特に8月半ばを過ぎると悪化しはじめます。治療薬の準備がない方は最寄りのドラッグストア、薬局でOTC'sを購入することができます。また症状の強い方は近くの耳鼻科、呼吸器科の医療機関にご相談ください。さらに呼吸困難症状が強い場合はER（TEL NO 119）に連絡してください。

您也可以使用日本氣象協會天氣預報網站。
日本氣象協會天氣預報サイトもご利用いただけます。

<https://www.jma.go.jp/jp/yoho/>

日本花粉学会Palynological Society of Japan

