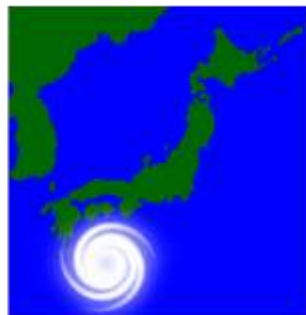




跌倒



初秋台风



春天



日本雪松



在日本各地引起气候和过敏的空中花粉（对于旅客）

日本各地の気候とアレルギーを起こす空中花粉（旅行者のために）



中暑



仲夏东京奥运会、残奥会



柏树



初夏禾本科



艾草



豚草



By Kojima Family

桦木（北海道、東北地区）



日本花粉学会Palynological Society of Japan



在日本各地引起气候和过敏的空中花粉（对于旅客）

日本各地の気候とアレルギーを起こす空中花粉(旅行者のために)

对于来日本观看奥运会的外国人，将在此期间（2020年7月24日（星期五）至2020年8月9日（星期五），2020年8月25日至9月6日）举行奥运会和残奥会。（周日）我们将按地区通知您周围的气候和引起过敏症状和花粉症的花粉。

日本是一个非常好的国家。如果它对计划分别前往日本不同地区的外国人有用，我将感到高兴。

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））前後の日本の気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は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花粉信息协会提供以下信息（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）。

中文(简体)翻译使用Google翻译

中国語（簡体）翻訳はグーグル翻訳を用いました

日本花粉学会 Palynological Society of Japan



在奥运会之际，日本群岛是一年中最热的时间，高湿度每年导致许多中暑。东京的最高气温超过摄氏35度并不罕见，日本各地的主要城市也有类似的情况。移动时，请选择阴凉处并经常喝水。幸运的是，全国范围内从7月到8月，引起过敏的花粉很低。但是，如果您打算在活动之前或之后进行观光旅游，我们希望您会觉得有用。

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。





① 北海道地区

7月至8月的高温范围为26至27摄氏度，这是一个舒适的区域，但过去的温度已超过36摄氏度。另外，在北海道东部，七月至八月的最高温度约为20度，因此在调整衣服时要小心。

幸运的是，引起过敏和花粉症的花粉很低。支持马拉松的任何人都应该注意草皮植物。如果您患有花粉症，您可以放心观看比赛。此外，奥运会前在北海道观光的人将在2月至4月间体验al木属，并在4月至6月间（5月达到顶峰）体验桦木花粉热。注意花粉症的症状和与花粉有关的水果过敏（蔷薇科水果，如苹果，草莓，梨和桃子）。在八月，艾蒿开始散开。

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度を超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 东北地区：青森/秋田/岩手/山形/宫城/福岛县

从七月到八月的最高温度是26到28摄氏度，但平均湿度超过80%，感觉很闷热。在东北日本海一侧，许多天将超过30度。雨季在七月底结束，八月是度假的好时机。

幸运的是，引起过敏和花粉症的花粉很低。从4月到6月，在活动前后的观光游客中，草家庭会散落。如果您患有花粉症，则可能需要准备补救措施。从3月到5月，要密切注意桦木Alder和Birch引起的花粉症症状，以及对花粉相关水果（苹果，草莓，梨和桃子等蔷薇科水果）的过敏。8月，豚草和艾蒿散落。

② 東北地方：青森・秋田・岩手・山形・宮城・福島県

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。



③ 北陆地区：福井・石川・富山・新潟県

7月至8月的温度范围为29至31摄氏度，湿度约为75%。在北陆地区，当发生蕨类现象时，温度会急剧升高，从38度升高到40度。夏天的日本海很平静，因此很适合在海边玩。

北陆地区的禾本科花粉很多，但是即使花粉很大，也不会很严重，因为它比美国，欧洲和澳大利亚少得多。如果您有补救措施，则可以减轻粒状花粉症的痛苦。此外，从7月底到8月，当日本人的主食米花盛开时，如果您发了花粉症，到郊区时要小心。雪松花粉和柏树花粉在奥运会之前的2月至5月之间非常丰富，地中海沿岸或美国东南部的针叶树花粉症(雪松热)患者需要治疗。豚草和艾蒿在九月飞溅。

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 关东和信越地区：东京/神奈川/千葉/Sa玉/群馬/栃木/茨城/山梨/長野県

在关东地区，奥运会是一年中最热的时候，气温升高到38度以上的次数是10倍，其中8月份是从7月下旬到8月中旬。此外，在皇宫附近被树木包围的位置进行温度监测，而体育馆和中心由于建筑物的热量非常热。平均湿度高达75%，因此请注意身体状况。

幸运的是，关东地区还处于花粉散播的淡季，造成过敏。但是，在郊区，草花粉很少，但分散。准备进行治疗时，淀粉状花粉症会很舒服。从二月到四月，雪松花粉和扁柏花粉在日本引起最严重的过敏症状，大量散布。如果您是从地中海沿岸或美国东南部来日本早到的，请多多关照。此外，桦树家庭Alnus也是分散的，因此那些对与花粉有关的水果过敏的人也需要小心。豚草将在八月底左右开始飞行。

④ 関東・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

関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。

関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 东海地区：三重・爱知・静岡・岐阜县

7月至8月的最高气温为31至33度，但在2018年，名古屋的最高气温为40.3度。平均而言，每年有十二天的高温超过35度，而在2018年则是创纪录的36天的高温。同年，有49天的最低气温为25度或以上。

幸运的是，从七月到八月，导致过敏的花粉很低。但是，那些计划在奥运会前访问日本的人，例如关东地区，在2月至4月期间散布着大量的雪松和柏树花粉。从地中海沿岸或美国东南部来到日本的雪松热患者需要接受治疗。从4月到6月，花粉症恶化。从七月到八月，稻米可能开花，因此症状可能出现在稻田附近。9月，艾蒿和豚草开始飞翔。在每种情况下，与美国，欧洲和澳大利亚相比，花粉症并没有恶化，但是可以安全地进行治疗。

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う安心です。



⑥ 近畿地区：和歌山/大阪/京都/奈良/滋贺/兵库县

仅就夏天而言，它是与名古屋一起在日本最热的地区。平均最高温度为32至34摄氏度，是日本最高，湿度为75%，这非常令人讨厌。平均而言，最高温度超过35度的一天是12天，但在2018年有27天。此外，2018年平均温度最低天数为25°C或更高的情况下，平均37天为51天。

幸运的是，从七月到八月，导致过敏的花粉很低。但是，那些计划在奥运会前访问日本的人，例如关东地区，在2月至4月期间散布着大量的雪松和柏树花粉。从地中海沿岸或美国东南部来到日本的雪松热患者需要接受治疗。从4月到6月，花粉症恶化。从七月到八月，稻米可能开花，因此症状可能出现在稻田附近。9月，艾蒿和豚草开始飞翔。在每种情况下，与美国，欧洲和澳大利亚相比，花粉症并没有恶化，但是可以安全地进行治疗。

⑥ 近畿地方：和歌山、大阪、京都、奈良、滋賀、兵庫県

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。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う安心です。



⑦ 中国地区：岛根/鸟取/岡山/広島/山口县

7月至8月的高温范围为31至33摄氏度，平均湿度为73%。在面对濑户内海的地区，早晚风弱，非常潮湿。即使在最低温度为25° C或以上的日子，平均时间也为28天。

雪松热是由地中海沿岸和美国东南部来到日本之后的雪松花粉，柏树花粉，最后是2月至5月散布在濑户内海沿岸的大鼠花粉需要治疗的。从4月到6月，花粉症恶化。9月，艾蒿开始飞翔。

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。瀬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。

瀬戸内海沿岸では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來られた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 四国地区：香川/徳島/愛媛/高知县

7月至8月的高温范围为31至32摄氏度，平均湿度为73%。在四国，面对濑户内海的地区风弱，让人感到闷热。平均而言，超过35摄氏度的日子平均有9天，当最低温度为25摄氏度或更高时平均为23天，但在2018年，温度为35摄氏度或更高的日子为24天，而最低温度为25摄氏度或更高的日子为45天。也有

Ce在濑户内海沿岸，从2月到5月从地中海沿岸和美国东南部来到日本的雪松热在雪松花粉，柏树花粉和老鼠花粉散落时需要治疗。从4月到6月，花粉症恶化。9月，艾蒿开始飞翔。

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。四国も瀬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。

瀬戸内海沿岸では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來られた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 九州地区:福岡/佐賀/長崎/大分/熊本/宮崎/鹿児島県

7月至8月是一年中最热的月份, 高温为31至32摄氏度, 湿度为72%至75%。平均而言, 高于35摄氏度的日子有6天, 高于25摄氏度的日子有33天, 但2018年有高于35摄氏度的16天和高于25摄氏度的54天。是的 2018年, 福岡有两天的最高温度超过38度。

幸运的是, 从七月到八月, 导致过敏的花粉很低。但是, 那些计划在奥运会前访问日本的人, 例如关东地区, 在2月至4月期间散布着大量的雪松和柏树花粉。从地中海沿岸或美国东南部来到日本的雪松热患者需要接受治疗。从4月到6月, 花粉症恶化。9月, 艾蒿和豚草开始飞翔。在每种情况下, 与美国, 欧洲和澳大利亚相比, 花粉症并没有恶化, 但是可以安全地进行治疗。

⑨ 九州地方：福岡、佐賀、長崎、大分、熊本、宮崎、鹿児島県

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岛屿拥有举世闻名的珊瑚礁。从七月到八月的最高温度大约是32度，与其他地区相同，但是太阳非常强烈，感觉非常热。此外，请注意台风信息，因为夏季在沖縄，台风经常穿过沿海水域。

这是一个很少花粉引起过敏症状和花粉症的地区。禾本科植物全年散布，但散布量很小，并且是一种不太可能引起过敏症状的变种(类型)。

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、沖縄は夏の間に近海を頻繁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，还有许多尘螨（House Dust Mite)国家。因常年性变应性鼻炎或支气管哮喘而对HDM过敏的人应继续治疗。特别是在八月中旬之后，情况变得更糟。如果您没有补救措施，则可以在当地的药店或药房购买非处方药。如果症状严重，请咨询附近的耳鼻喉科医生或呼吸道医疗机构。如果您有更严重的呼吸困难症状，请联系急诊室（电话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O T C'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E R（T E L N O 119）に連絡してください。

日本气象协会天气预报网站

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

日本花粉学会Palynological Society of Japan

