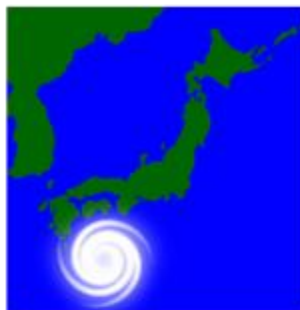




Autumn season



Typhoon season in early autumn



Spring season



Japanese cedar



일본 각 지역의 기후와 알레르기를 일으키는 꽃가루
日本各地の気候とアレルギーを起こす空中花粉



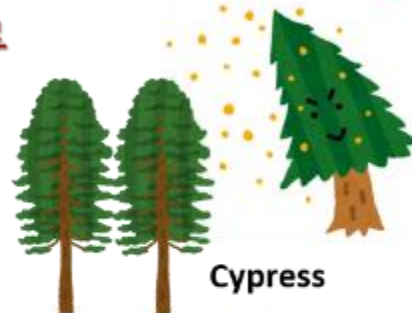
Mugwort



Heat strike



Mid Summer season in Tokyo Olympic

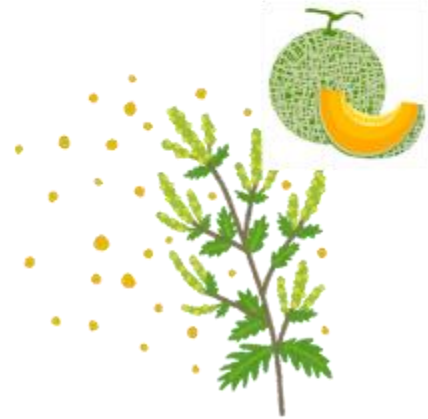


Cypress



Grass in early summer

Birch in Hokkaido/Tohoku



Ragweed



日本花粉学会Palynological Society of Japan



일본 각 지역의 기후와 알레르기를 일으키는 꽃가루

日本各地の気候とアレルギーを起こす空中花粉

일본 각 지역의 기후와 알레르기를 일으키는 꽃가루

올림픽을 보기 위해 일본에 오신 외국인 손님들에게 올림픽 개최 기간 (2020년 7월 24일 (금) ~ 8월 9일 (일))하면장애인 올림픽 (8월 25일 (화) ~ 9월 6일 (일)) 전후의 일본의 기후와 알레르기 증상 및 꽃가루 알레르기를 일으키는 원인이 되는 꽃가루에 대하여 지역별로 알려드리고자 합니다. 일본은 정말 멋진 나라입니다. 일본의 각 지역으로 여행을 계획하고 계신 외국인들에게 조금이라도 도움이 되었으면 좋겠습니다.

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））、パラリンピック（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。

일본 꽃가루 학회와 비영리단체인 꽃가루 정보 협회가 정보를 제공하였습니다
한국어는 Google 번역에 대체로 번역 후 부산 성모 병원 소아과 황 준하에 의사
Dr. Hwang Yoon Ha, MD에 교정 해 주셨습니다.

문책 : Koji Murayama and Reiko Kishikawa

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）。
韓国語はGoogle翻訳で概ね翻訳後、釜山聖母病院小児科 黄潤下医師 Dr. Hwang Yoon Ha, MDに校正していただきました。

日本花粉学会Palynological Society of Japan



올림픽 기간 동안의 일본은 일년 중 가장 더운 시기이며, 습도도 높아 열사병이 많이 발생합니다. 도쿄의 경우 개최 기간 중 최고 기온이 35도를 넘는 경우도 드물지 않습니다. 일본 각 지역의 주요 도시도 비슷한 상황입니다. 이동 시에는 그늘로 다니시고, 충분히 수분을 섭취하십시오. 알레르기의 원인이 되는 꽃가루는 다행히 7월~8월은 전국적으로 적은 시기입니다만, 개최 기간 전후로 관광 등을 계획하고 계신 분들에게 참고가 되었으면 좋겠습니다.

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。



일본 각지
日本各地

①北海道地方
홋카이도 지역

②東北地方
동북 지방

③北陸地方
호쿠리쿠 지방

④関東・甲信越地方
간토 고신 에쓰 지방

⑦中国地方
중국 지역

⑤東海地方
동해 지방

⑧四国地方
시코쿠 지방

⑥近畿地方
긴키 지방

⑨九州地方
큐슈 지방

⑩沖縄地方
오키나와 지방

日本花粉学会Palynological Society of Japan



(C) 小学生の学習教材【ちびむすドリル】 <http://kotoba.tthelab.jp/kyogaku.html>

① 홋카이도 지방

7월부터 8월까지 최고 기온은 26도에서 27도 정도로 지내기 좋은 곳이나, 과거 36도를 넘은 적이 있습니다. 또, 홋카이도 동부의 경우 7월부터 8월 최고 기온은 20도 전후이므로, 기온에 맞춰 옷을 준비해야 합니다. 알레르기나 꽃가루 알레르기를 일으키는 꽃가루가 다행히 적은 시기입니다. 마라톤을 응원하는 분들은 벼과 식물에 주의하여 주십시오. 벼과 식물에 알레르기가 있는 분은 치료약을 준비하여 두는 것이 편안한 관전에 도움이 될 것입니다. 또 올림픽 개최 기간보다 앞서 홋카이도를 관광하려는 경우 2~4월은 오리나무, 4~6월 (5월이 피크)은 자작나무 꽃가루 알레르기가 악화되는 시기입니다. 꽃가루 알레르기의 증상과 꽃가루가 관련된 과일 알레르기 (사과, 딸기, 배, 복숭아 등 장미과 과일)에 대해서도 충분히 주의가 필요합니다. 8월에 들어서면 쑥 꽃가루가

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 도호쿠 지방 : 아오모리, 아키타, 이와테, 야마가타, 미야기, 후쿠시마현

7월부터 8월 최고 기온은 26도에서 28도입니다만, 평균 습도가 80%이상이라 찌는 듯한 더위를 느낄 수 있습니다. 도호쿠의 동해 측은 30도를 넘는 날이 많습니다. 장마 (우기)가 끝나는 것이 7월말이며, 행락은 8월이 좋습니다. 알레르기나 꽃가루 알레르기를 일으키는 꽃가루는 다행히 적은 시기입니다. 개최 기간 전후로 관광을 하려는 경우 4~6월에는 벼과 꽃가루가 많이 날립니다. 벼과 알레르기를 가진 분들은 치료약을 준비해야 할 필요가 있습니다. 또 3~5월은 오리나무, 자작나무로 인한 꽃가루 알레르기의 증상과 꽃가루와 관련된 과일 (사과, 딸기, 배, 복숭아 등 장미과 과일)에 대해서도 충분히 주의가 필요합니다. 8월이 되면 돼지풀과 쑥 꽃가루가 날립니다.

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 호쿠리쿠 : 니가타, 토야마, 이시카와, 후쿠이현

7월부터 8월 최고 기온은 29도에서 31도, 습도는 75% 전후입니다. 호쿠리쿠는 편 현상이 발생하면 극단적으로 기온이 상승하여, 38도에서 40도가 됩니다. 여름의 동해는 바다가 잔잔하기 때문에 해변에서 놀기 적당합니다. 호쿠리쿠는 벼과 꽃가루가 많은 지역입니다만, 많다고 해도 미국, 유럽, 호주에 비하면 적어서 심한 증상을 일으키는 경우는 드뭅니다. 벼과 알레르기가 있으면 치료약을 준비해두면 안심입니다. 7월 하순부터 8월에 걸쳐 일본인의 주식인 쌀(벼)꽃이 피는 시기이므로, 벼과 알레르기가 있는 경우, 교외로 나가게 될 때 주의가 필요합니다. 올림픽 개최 전인 2~5월은 삼나무와 노송나무 꽃가루가 많이 날리며, 지중해 연안이나 미국 동남부의 침엽수 꽃가루 알레르기 (삼나무 열)가 있는 경우에는 치료약이 필요합니다. 9월이 되면 돼지풀, 쑥 꽃가루가 날립니다.

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 칸토, 코우신에츠 지방 : 도쿄, 카나가와, 치바, 사이타마, 군마, 도치기, 이바라키, 야마나시, 나가노현

칸토는 올림픽 개최 기간이 일년 중 가장 더운 시기와 겹치며, 과거 38도 이상의 고온이 일년 중 10일 정도 보이는데, 그 중 8회는 7월 하순에서 8월 중순입니다. 기온을 측정하는 장소가 황궁 근처의 나무로 둘러싸여진 지역이므로, 실제 경기장이나 도심은 빌딩에서 전달되는 열로 인해 극심한 고온이 됩니다. 습도도 평균 75%로 높으므로, 컨디션 관리에 주의하십시오. 칸토 지방도 알레르기를 일으키는 꽃가루가 많이 날리는 시기는 아닙니다. 하지만, 교외에서는 벼과 꽃가루가 적지만 날리고 있습니다. 벼과 알레르기가 있을 경우 치료약을 준비해두면 쾌적하게 지낼 수 있습니다. 2~4월은 일본에서 가장 강한 알레르기 증상을 일으키는 삼나무와 노송나무 꽃가루가 대량으로 날리는 시기입니다. 지중해 연안 및 미국 동남부에서 일본으로 일찍 오신 분들은 꼭 치료를 하시면서 지내시도록 하십시오. 또, 자작나무, 오리나무 꽃가루도 날리고 있으므로, 관련된 과일 알레르기 역시 주의하시기 바랍니다. 8월말부터 돼지풀 꽃가루가 날리기 시작합니다.

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 토카이 지방 : 기후, 시즈오카, 아이치, 미에현

7월부터 8월 최고 기온은 31도부터 33도이나, 2018년 나고야에서 40.3도를 기록한 적이 있습니다. 최고 기온이 35도를 넘는 날은 일년 중 평균 12일 정도이나, 2018년에는 36일을 보여 기록적인 더위였습니다. 또 같은 2018년의 경우 최저 기온이 25도 이상인 날도 49일이었습니다. 7월부터 8월은 알레르기를 일으키는 꽃가루가 적은 시기로 다행입니다. 하지만, 올림픽이 개최되기 전에 방문하실 예정이 있으신 경우, 칸토 지역과 같이 2~4월에는 삼나무와 노송나무 꽃가루가 특히 많이 날립니다. 지중해 연안이나 미국 동남부에서 일본으로 오시는 삼나무 열이 있는 분은 치료가 필요합니다. 4~6월은 벼과 알레르기가 악화됩니다. 또, 7~8월은 벼 꽃이 개화하므로, 논 근처에서는 증상이 나타날 수 있습니다. 9월에 들어서면 벼과 돼지풀 꽃가루가 날리기 시작합니다. 모두 미국이나 유럽, 호주에 비해 꽃가루가 적어 심한 증상을 나타내지는 않겠지만, 치료약을 준비해둔다면 안심이 될 것입니다.

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 킨키 지방 와카야마, 오사카, 교토, 나라, 시가, 효고현

여름에 한해서 말한다면 나고야와 더불어 일본에서 가장 더운 지역입니다. 최고 기온은 평균 32도에서 34도로 일본에서 가장 높으며, 습도도 75%로 찜통 같은 더위가 특징입니다. 최고 기온이 35도를 넘는 날은 평균 12일이나, 2018년은 27일을 기록하였습니다. 또 최저 기온이 25도 이상인 날은 평균 37일이나, 2018년은 51일을 기록하였습니다. 7월부터 8월은 알레르기를 일으키는 꽃가루가 적은 시기로 다행입니다. 하지만 올림픽 개최 전에 일본을 방문하실 예정인 경우 칸토 지역과 같이 2~4월은 삼나무, 노송나무 꽃가루가 특히 많이 날립니다. 지중해 연안이나 미국 동남부에서 일본으로 오시는 삼나무 열이 있으신 분은 치료가 필요합니다. 4~6월은 벼과 알레르기가 악화됩니다. 또 7~8월은 벼 꽃이 개화하므로, 논 근처에서는 증상이 나타날 수 있습니다. 9월에 들어서면 쑥, 돼지풀 꽃가루가 날리기 시작합니다. 모두 미국이나 유럽, 호주보다 날리는 양이 적어 심한 증상까지 나타나지는 않겠지만, 대비를 해두신다면 안심입니다.

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えられる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くと安心です。



⑦ 주고쿠 지방 : 시마네, 돗토리, 오카야마, 히로시마, 야마구치현
7월부터 8월 최고 기온은 31도에서 33도, 습도는 평균 73%입니다. 세토 내해에 접한 지역은 아침 저녁으로 바람이 약해, 찜통 더위를 특징으로 합니다. 최저 기온이 25도 이상인 날도 평균 28일로 많습니다. 세토 내해 연안은 2~5월에는 삼나무, 노송나무 꽃가루, 마지막으로 노간주나무 꽃가루가 날리므로, 지중해 연안이나 미국 동남부에서 일본으로 오시는 삼나무 열이 있는 분은 치료가 필요합니다. 4~6월은 벼과 알레르기가 악화됩니다. 또 9월에 들어서면 벼 꽃가루가 날리기 시작합니다.

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 시코쿠 지방 : 카가와, 도쿠시마, 에히메, 고치현

7월부터 8월 평균 기온은 31도에서 32도, 평균 습도는 73%입니다. 시코쿠도 세토 내해에 접한 지역은 바람이 약해 특징적인 찜통 더위를 느낄 수 있습니다. 35도를 넘는 날은 평균 9일, 최저 기온이 25도 이상인 날은 평균 23일입니다만, 2018년은 35도 이상인 날이 24일, 최저 기온이 25도 이상인 날이 45일이었습니다. 세토 내해 연안은 2~5월은 삼나무, 노송나무 꽃가루, 마지막에는 노간주나무 꽃가루가 날리므로, 지중해 연안이나 미국 동남부에서 일본으로 오시는 삼나무 열이 있으신 분은 치료가 필요합니다. 4~6월은 벼과 알레르기가 악화됩니다. 또 9월에 들어서면 벼 꽃가루가 날리기 시작합니다.

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 큐슈 지방 : 후쿠오카, 사가, 나가사키, 오이타, 쿠마모토, 미야자키, 가고시마현
7월부터 8월 최고 기온은 31도에서 32도, 습도는 72~75%로 가장 찜통 더위인
시기입니다. 35도 이상인 날은 평균 6일, 최저 기온이 25도 이상인 날은 33일이나,
2018년은 35도 이상인 날이 16일, 최저 기온이 25도 이상인 날은 54일이었습니다. 또
2018년은 후쿠오카에서 최고 기온이 38도를 넘는 날이 2일이었습니다. 7월부터
8월은 알레르기를 일으키는 꽃가루가 적은 시기라 다행입니다. 하지만 올림픽 개최
전에 일본으로 오실 예정인 분은 칸토 지역과 같이 2~4월은 삼나무, 노송나무
꽃가루가 특히 많이 날립니다. 지중해 연안이나 미국 동남부에서 일본으로 오시는
삼나무 열이 있으신 분은 치료가 필요합니다. 4~6월은 벼과 알레르기가 악화됩니다.
9월에 들어서면 쑥, 돼지풀 꽃가루가 날리기 시작합니다. 모두 미국이나 유럽, 호주에
비해 양이 적으므로, 심한 증상을 나타내지는 않습니다만 치료약을 준비해두시면
안심이 될 것입니다.

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度以上の日は平均で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。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心安心です。



⑩ 오키나와 지역 : 오키나와현

일본에서 가장 남쪽에 위치한 아열대기후의 섬으로, 세계적으로 유명한 산호초가 있습니다. 7월부터 8월 최고 기온은 32도 전후로 다른 지역과 비슷하지만, 햇빛이 강해 실제로는 더 덥게 느껴집니다. 또, 오키나와는 여름동안 자주 태풍이 통과하므로, 태풍 정보에 주의하셔야 합니다. 알레르기 증상이나 알레르기의 원인이 되는 꽃가루는 적은 지역입니다. 벼과 꽃가루는 일년 내내 날리지만, 양이 적고 알레르기의 원인이 되기 어려운 품종(종류)입니다.

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。



일본은 꽃가루 이외에도 집먼지 진드기가 많은 나라입니다. 집먼지 진드기로 인해 알레르기 비염, 기관지 천식이 일년 내내 있으신 분은 지속적으로 치료하시는 것이 좋습니다. 특히 8월 중순부터는 악화되기 시작합니다. 치료약이 준비되어 있지 않은 경우에는 드럭스토어, 약국에서 OTC를 구입하는 것이 가능합니다. 또 증상이 심한 분은 가까운 이비인후과, 호흡기 내과 같은 치료 기관에서 상담 받으십시오. 혹시 호흡곤란이 심한 경우에는 응급실 (전화 119)로 연락하십시오.

日本では花粉の他、HDM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。

