

2019 年もシーズン到来の花粉症を調査…必見の克服エピソードも！

～「マスク」「ティッシュ」「目薬」が花粉症シーズンを乗りきる“三種の神器”～

国内1,300社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は、消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第103号として、花粉症に関する意識調査の結果をご紹介します。バックナンバー https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html

■ 現在花粉症の人のうち、4割が発症してから「20年以上」

花粉症の人にはゆううつな季節が近づいています。今回は花粉症についてアンケートを行い、花粉症歴年数や自分が花粉症だと自覚した症状、花粉症シーズンを乗りきるための必需品などをまとめました。

はじめに、現在花粉症か、何年前から発症しているかという花粉症歴を聞きました。すると、現在花粉症の人をす“現在花粉症”計は、39.2%と4割近く。一方、「花粉症になったことがない」が54.4%、「以前は花粉症だったが、今は治った」が6.4%で、現在花粉症の人よりも花粉症ではない人のほうが上回っていました。性年代別では、男女ともに40代でピーク。以降はしだいに低くなり、70代以上で最も低くなっていました。

実は、2015年1月の調査結果でも、現在花粉症の人の割合はちょうど39.2%（FromプラネットVol.7より）。花粉症の人は年々増えているかのようなイメージがありましたが、実際には4年前と変わらないようです。

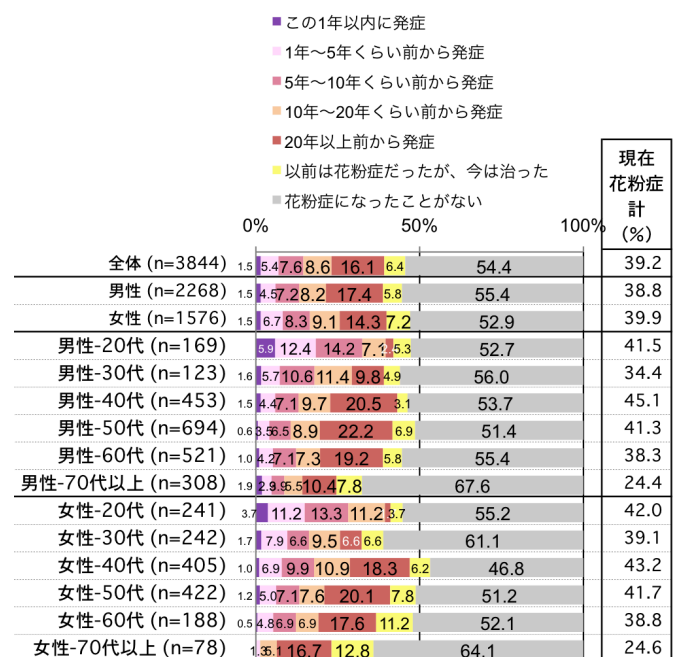
具体的な花粉症歴年数では、「20年以上前から発症」が最も多く、16.1%。この数値は、現在花粉症の人のうちの約4割に当たります。性年代別では、男女ともに50代以降、「20年以上」という長患いの人が減っていき、「花粉症になったことがない」がしだいに高くなっていました。一度も「花粉症になったことがない」だけでなく、「以前は花粉症だったが、今は治った」も、年代とともに高くなる傾向が見られます。加齢によるものなのか世代的傾向なのかはわかりませんが、“治った人がいる”ことは、花粉症でつらい思いをしている人には希望になりそうです。

■ 花粉症が最も多いエリアはどこ？

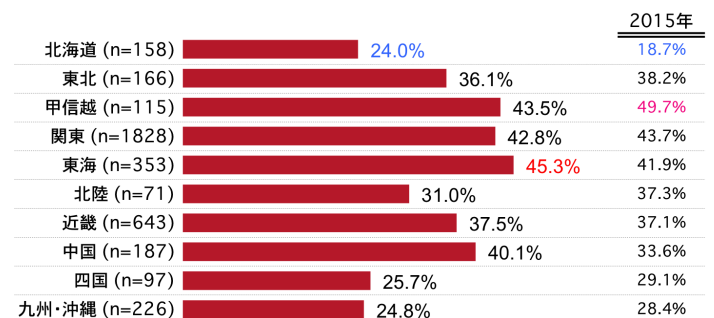
エリア別で、現在花粉症の割合が最も高かったのが「東海」45.3%。「甲信越」「関東」でも40%を超え、関東・甲信越から東海にかけてのエリアに花粉症の人が多くなることがわかりました。2015年の結果でも「甲信越」「関東」「東海」で40%を超え、この傾向は変わっていません。

現在花粉症の人の割合が最も低かったのは「北海道」で、これも2015年と変わりませんでした。ただし、数値そのものは2015年より5.3ポイント（以下、pt）上昇。北海道に多いと言われるシラカバによる花粉症の人が増えたのか、本州に比べて少ないと言われるスギによる花粉症の人が増えたのかはわかりません。2015年と比べ、最も変化が大きかったのが「中国」で、6.5pt上昇していました。エリア別の結果には、黄砂やPM2.5などの飛散状況の影響も考える必要があるかもしれません。

表1 「あなたの花粉症歴（どのくらい前から発症しているか）を教えてください」についての回答



《 エリア別 “現在花粉症”計(2015年と比較) 》



調査機関：インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「花粉症」。
 期間：2018年12月20日～2019年1月11日、DIMSDRIVEモニター3,844人が回答。表2～表6、エピソードも同アンケートです。
 ※ 2015年の調査結果は2015年1月20日～23日、同モニター4,626人が回答したものです。
https://www.planet-van.co.jp/pdf/fromplanet/fromplanet_07.pdf

■ 早いほうがいい花粉症対策、飛散時期に慌てて始める人が多い？

現在花粉症の人に、どのような症状がきっかけで自分が花粉症だと自覚したかを聞いてみました。(表2)。最も多かったのは「鼻水が止まらない」、次いで、「目がかゆい」、「くしゃみが止まらない」という順。やはり、くしゃみや鼻水といった代表的な症状により、花粉症を自覚した人が多いようです。

男女差に注目すると、最も差が大きかったのが「のどが痛い、イガイガする」の項目。次いで、「鼻がかゆい」、「皮膚がかゆい、炎症をおこす」となり、いずれも女性が男性を大きく上回っていました。女性のほうが、かゆみを初期症状として強く感じる人が多いことがうかがえます。女性は化粧品を使う人も多く、男性よりも皮膚の症状により敏感なのかもしれません。

次に、春の花粉症について、いつごろから花粉症対策を始めるかを尋ねました(表3)。すると「2月頃」「3月頃」が32%で並びました。地域にもよりますが、例年スギ花粉が飛散し始める2月、そして飛散のピークに入る3月に、対策を始める人が多いようです。症状が出ないようにするには花粉の飛散前に対策したほうがいいと言われますが、次いで高かった「1月頃」は14%にとどまっています。一方で、少数ながら「11月以前」という人も。免疫療法など、長期にわたる治療を受けている人もいると思われます。

とはいえ、「2月頃」と「3月頃」を合わせると6割超。大半の人は、花粉が飛び、症状が現れてから、慌てて対策を始めていると言えそうです。

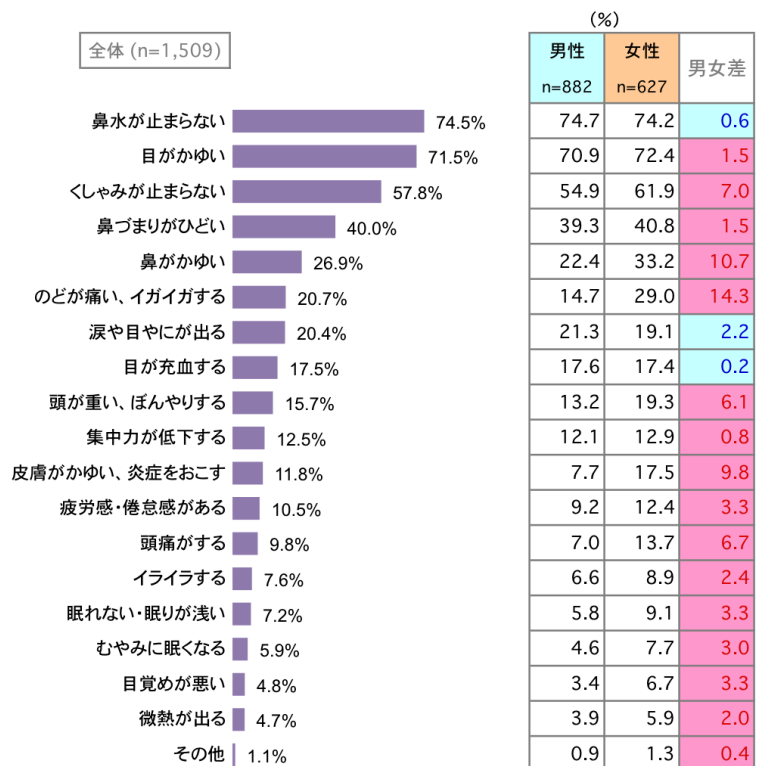
■ 何科を受診するか

現在花粉症の人に、花粉症の予防や治療のため病院を受診するか、また何科を受診するかを聞きました(表4)。受診科で最も多かったのが「耳鼻咽喉科」、次いで「内科」でした。花粉症を自覚した症状に鼻水や鼻づまりが多かった表2の結果とも一致しています。しかし、表2からも、初期症状として目のかゆみを感じている人は多いはずなのに、「眼科」を受診する人は少ないようです。

最も多かったのは「病院・クリニックには行かない」で、5割近く。花粉症の症状に悩まされてはいても、医療機関を受診しない人が多いことがわかります。症状が重篤でなければ、自己判断と自己流の対策で花粉症シーズンを乗りきっている人は多いのかもしれない。

もう一つ考えられるのは、長年花粉症とつきあう中で、自分なりの対策や花粉症シーズンをしのぐ方法が確立したという人。発症し始めた頃は病院に行ったけれど、長患いするうちに行かなくなったという人もいるのではないかと思います。

表2 「どんな症状がきっかけで、自分が花粉症だと思いましたか」 についての回答



男女差青字・・・男性のほうが数値が高い
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

表3 「春の花粉症について、いつも何月頃から花粉症対策を始めますか」 についての回答

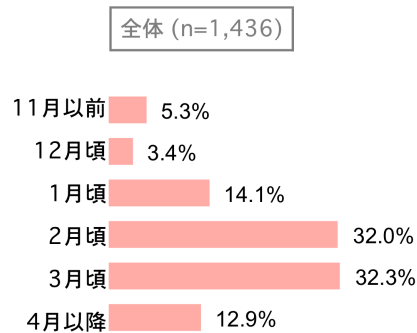
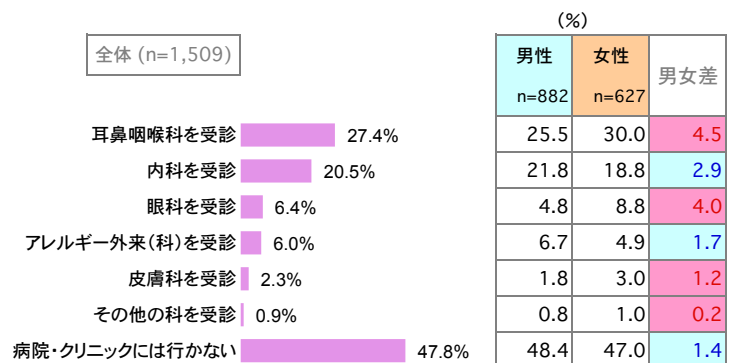


表4 「花粉症の予防や治療のため病院・クリニックに行きますか。行く場合は何科を受診しますか」 についての回答



男女差青字・・・男性のほうが数値が高い
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

■ 花粉症を乗りきる必需品の1位「マスク」、2位「ティッシュ」に続く3位は？

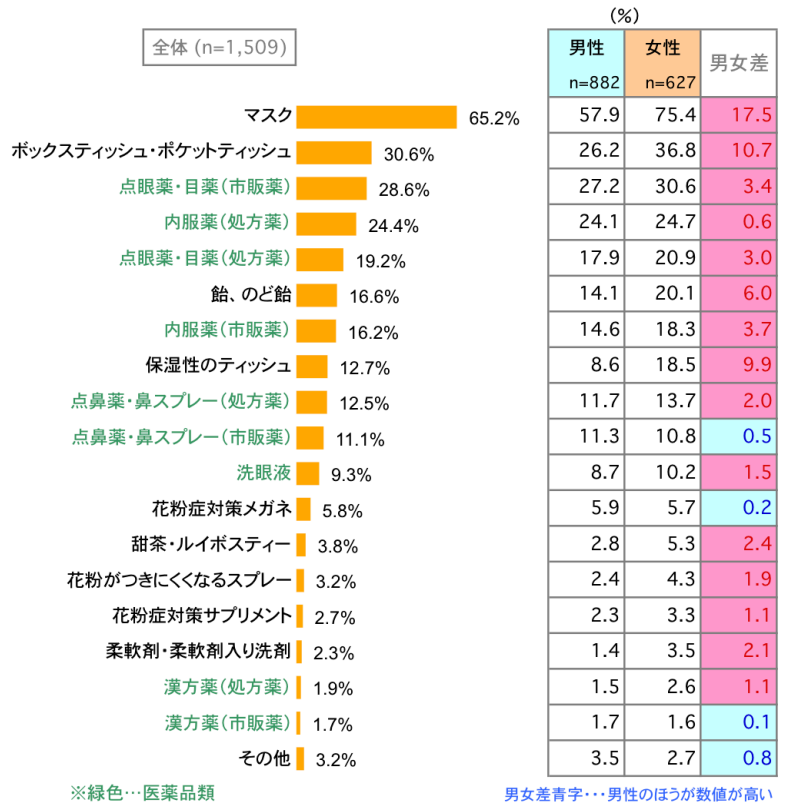
現在花粉症の人に、花粉症シーズンを乗りきるための必需品は何かを聞きました。最も多かったのは「マスク」で、圧倒的1位。特に女性では7割を超え、男性より17.5ptも高くなっていました。症状によっては化粧ができない人もいられると思われ、顔を隠すことのできる「マスク」は欠かせないのかもしれませんが。

2位は「ボックスティッシュ・ポケットティッシュ」。ティッシュペーパーでは、8位に「保湿性のティッシュ」もランクインしました。花粉症の時期、職場のデスクにボックスティッシュを常備する人も目立つのではないのでしょうか。繰り返し鼻をかむため、肌触りのいい保湿性ティッシュが手放せない人も少なくないと思います。「ボックスティッシュ・ポケットティッシュ」、「保湿性のティッシュ」は、「マスク」に次いで、女性が男性を大きく上回っていました。

3位～5位は「点眼薬・目薬(市販薬)」、「内服薬(処方薬)」、「点眼薬・目薬(処方薬)」。

1つおいて7位に「内服薬(市販薬)」が入りました。花粉症対策として最もよく使われている医薬品類は「目薬」、次いで「内服薬」だとわかります。「花粉症対策メガネ」はあまり実用的ではないのか必需品とする人は少なく、目薬に頼る人が多いようです。また、「内服薬」は市販薬よりも処方薬が、「点眼薬・目薬」は処方薬よりも市販薬のほうが高くなっていました。たしかに、花粉症シーズンはドラッグストアの棚に各メーカーの目薬が所せましと並びます。市販の目薬の種類が豊富で求める人が多いことがうかがえます。

表5 「花粉症シーズンを乗りきるための、あなたの必需品は何ですか」 についての回答



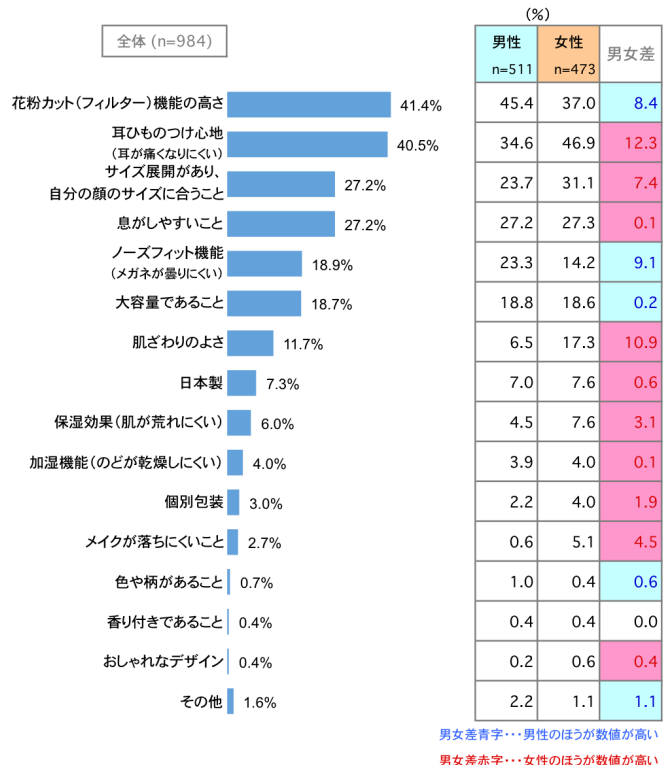
■ 花粉症用マスクで重視すること…女性は着け心地、男性はメガネの曇りにくさ

花粉症シーズンの必需品を聞いた前の調査の結果(表5)、圧倒的1位だった「マスク」。そこで、花粉症対策としてマスクを購入するとき、特に重視することは何かを聞いてみました。

1位は「花粉カット(フィルター)機能の高さ」。花粉症対策で重視することなので、当然のようにも思えます。しかし男女別に見ると、女性では「花粉カット(フィルター)機能の高さ」を抑え、「耳ひものつけ心地(耳が痛くなりにくい)」が1位。男性より12.3ptも高くなっていました。男女差に注目すると、次いで差が大きかったのが、「肌ざわりのよさ」。これも女性のほうが大きく上回っていました。表5の結果からも、男性に比べ女性のほうがマスクの使用頻度が高く、使用時間が長いことが考えられます。その分、より着け心地を重視するのかもしれませんが。

一方、男性が女性を最も上回っていた項目は「ノーズフィット機能(メガネが曇りにくい)」でした。こちらは、男性のほうがメガネ使用者が多いことが一因と考えられそうです。

表6 「花粉症対策用のマスクを購入する際、特に重視することを3つまで教えてください」 についての回答



■ つらい症状や“マスクあるある”に共感必至？…花粉症にまつわるエピソード

【つらい症状～くしゃみ、鼻水、鼻づまり】

- 鼻水がすごいので鼻の中にティッシュを詰めて、その上からマスクをつけている。それでも症状がひどいときはティッシュの先から鼻水がポタポタたれてくることもある。(女性・60代)
- バイトの面接中にくしゃみと鼻水が止まらなくなり最悪でした。もちろん採用されませんでした。(女性・40代)
- 鼻がつまって口呼吸になるので、夜寝づらく、寝不足で体調を崩しやすく…と悪循環。(男性・50代)
- 花粉症の時期は常に鼻づまりで口呼吸のため、食事をとるのが命がけ！！(女性・40代)

【つらい症状～かゆみ、肌荒れ】

- 顔がかさついたりかゆくなったりして、化粧がうまくのらないのがつらい。(女性・30代)
- 倦怠感で、集中力がなくなる。寝ているとき、皮膚をかいて傷がたくさんできる。(男性・60代)
- 花粉の時期は顔や首が荒れます。友達との外出も控えます。犬の散歩のときは髪をくくりマスクをして、首にストールを巻いてなるべく肌を出さないようにしますが、散歩中他人に出会うと恥ずかしいです。(女性・20代)

【マスクあるある】

- 花見にゴーグル、マスクで参加！「誰だお前は？」と、もれなく突っ込まれます。(男性・40代)
- 毎年春と秋に花粉症の症状が出るので、1年の半分以上をマスクで過ごしています。お金もかかりますし、たまにマスクを外してパート先に行くと、顔を忘れられているのが悲しいです。(女性・20代)

最後に、花粉症のつらい症状や困った体験を自由回答で聞きました。鼻水、鼻づまり、肌荒れといった症状がつらいだけでなく、日常生活や行動範囲に支障を来しているエピソードの数々には、共感する人も多いと思います。

花粉症の症状が改善したり治ったりした経験のある人から、興味深い“花粉症克服エピソード”も寄せられました。転居によって症状が軽減されたというエピソードには、できることなら引っ越したいと思ってしまう人もいるかも…!? 食べ物による効果や体質の変化には個人差があると思いますが、実際の体験談にはやはり説得力がありますね。

《 こうして克服した！～花粉症克服エピソード 》

- 甜茶を毎日湯出しして飲むようにしてから症状が劇的に緩和された。(男性・60代)
- 毎朝、自家製カスピ海ヨーグルトにバナナを入れたものを食べる。キウイとアーモンド、クルミなどのナッツ類、納豆、みそ汁も毎日食べることを続けた結果、薬を飲まなくても大丈夫になりました。(女性・50代)
- 東京で春にはくしゃみがひどかった夫が、札幌に引っ越し、花粉症に悩まされなくなりました。(女性・30代)
- 北陸は湿気が多い。花粉症の東京出身者が「息をするのが楽」と喜んでた。(男性・50代)
- 熊本出身の友人は子ども時代から大人になってもずっと花粉症を患っていたが、数年前、沖縄に転居したら花粉の原因となる杉がないために、症状が出なくなったと喜んでいました。(女性・40代)
- ひどい花粉症だった友人が今は無症状らしい。彼も還暦を過ぎたので、加齢のせい？(男性・70代以上)
- 子どもを2人出産してから、体質改善したのか、まるでなかったかのように花粉症が治りました。神秘的な話だとうらやましがられます。(女性・50代)

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてほしいテーマなどもお寄せください。
今リリースに掲載していない結果や属性データもご紹介できます)

株式会社プラネット 広報部(角田、河合)

Tel : 03-6432-0482 / E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp