

冬のかぜ…かかる前に予防したい女性、かかったら早く治したい男性

～かぜ対策の必須アイテム、「マスク」「のどあめ」に続く新定番とは？～

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125号として、冬のかぜ対策に関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータもご提供できますのでお気軽にお問い合わせください。

■ かぜ対策、女性は予防に徹し、男性は“本格的にひいてから”!?

いよいよ冬本番。かぜをひきやすい季節ですが、予防や対策はしていますか？今回は、冬のかぜ対策についてアンケートを実施。かぜ対策の男女差や年代差、かぜ対策の必須アイテムなどをまとめました。

まずは、今の季節、どのタイミングでどのようにかぜ対策をとるかを調査。症状にかかわらず予防を心がけるか、それとも初期症状を感じたら対策をするのか聞きました（表1）。すると、「かぜの季節には予防を心がける」と「初期症状を感じたら早めに対処・対策する」はどちらも4割超で、ほぼ拮抗していました。

ただし、男女では差があります。女性では「かぜの季節には予防を心がける」の割合が高く、反対に男性は「初期症状を感じたら早めに対処・対策する」がわずかに上回りました。さらに男性は「発熱など、本格的な症状が出てから対処する」も、女性に比べ高いのです。症状が本格的になって、やっと対策に乗り出す男性は少なくないようです。

性年代別でも、「予防を心がける」はどの年代も女性の割合が高く、特に女性の20代では6割近くと突出。免疫力の落ちてくる高齢層より、若い20代のほうが積極的にかぜ予防をしているのは意外です。とはいえ、「本格的な症状が出てから対処する」は男女ともに年代が低いほど高く、男性の20代・30代では4人に1人が回答。若年層は健康や体力に自信があり、実際に快復も早いのでしょう。

■ 女性は“温活”でかぜ予防

「かぜの季節には予防を心がける」と答えた人に、どんな対策をしているかを聞くと（表2）、1位は「うがい・手洗いをする」。9割近くが回答しており、生活習慣になっていそうです。男女差に注目すると、全項目で女性が上回っていました。最も男女差が大きいのが「体が温まる食事をする」、次いで「マスクを着用する」、「暖かい服装をする」の順。多くの女性が、体の中から外から、温める（暖かくすること）でかぜ対策をしています。体力や免疫力を高めるという“温活”が注目されていますが、女性には実践している人が多いようです。

表1 「冬のかぜに、どのように対策・対処をすることが最も多いですか」についての回答

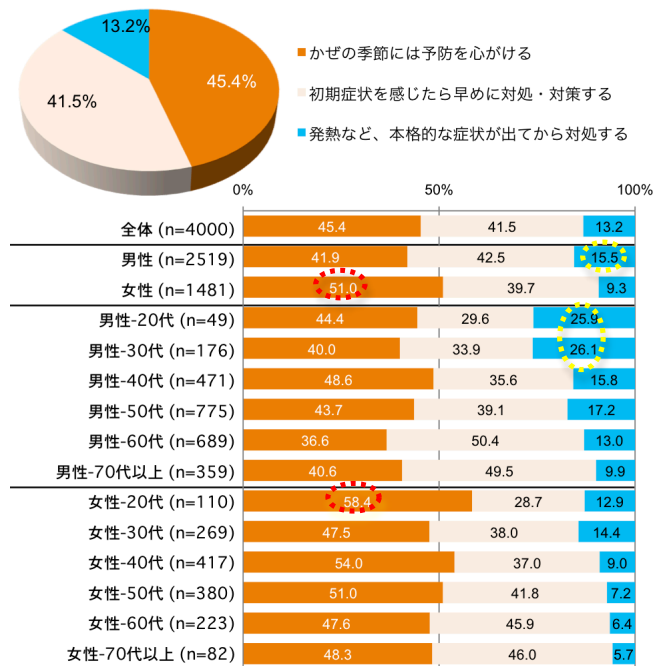


表2 「かぜ予防のため、どのような対策をしますか」についての回答（トップ10）

	全体 (1814)	男性 (n=1050)	女性 (n=764)	男女差
1位 うがい・手洗いをする	87.9	86.7	89.5	2.9
2位 睡眠・休養を十分とる	66.3	66.2	66.4	0.2
3位 マスクを着用する	56.3	49.0	66.2	17.2
こまめに水分をとる	45.7	41.7	51.2	9.5
暖かい服装をする	45.2	38.9	53.9	15.1
ゆっくり入浴する・湯船に浸かる	39.0	34.6	45.0	10.5
部屋を暖かくする	35.0	31.3	40.1	8.7
ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料を飲む	34.2	29.6	40.6	11.0
果物やビタミン豊富なものを食べる	33.2	27.7	40.7	13.0
体が温まる食事をとる	32.5	24.1	44.0	19.9

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

■ 初期対策 1 位は「うがい・手洗い」…3 年前より大きくアップ

次に、初期症状を感じたら対処・対策すると答えた人にも、何をするのか聞きました。こちらも 1 位は表 2 と同じく「うがい・手洗いをする」で、6 割を超えました。実は 2017 年の調査結果（「From プラネット」Vol.54）では、「こまめにうがい・手洗いをする」は 4 人に 1 人程度。回答対象者や選択項目が違うので単純に比較はできませんが、「かぜ対策にうがい・手洗い」という認識がこの 3 年でかなり浸透したことが見てとれます。

続いて 2 位は、「市販薬を飲む」。1 位とは僅差で、2017 年の結果とほぼ同じく、6 割超が回答しました。これに比べ、「医療機関を受診する」は 12 位と、かなり差があります。病院へ行くほどではない初期症状への対策として、市販薬が強い味方になっているようです。

男女差では、ほとんどの項目で女性のほうが高く、最も差が大きいのが「のどあめをなめる」、次いで「マスクを着用する」、「体の温まる食事をとる」の順。一方で男性のほうが高いのが「医療機関を受診する」「市販薬を飲む」などです。女性は日常生活の範囲で症状を改善しようとしています、男性は治療や服薬など、即効性を求めているようです。

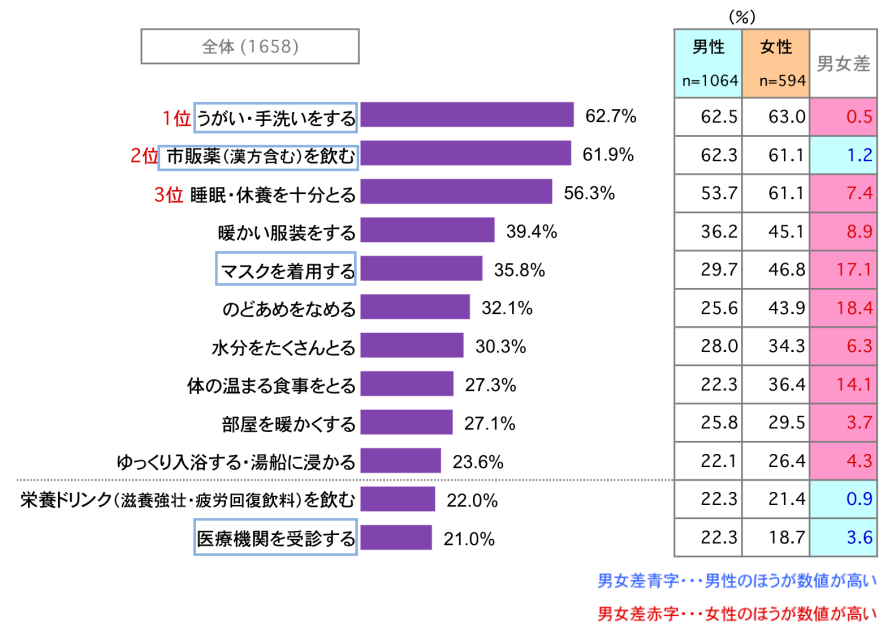
■ 女性は “よく効く” より “やさしく効く” を求める？

かぜの初期対策として市販薬を飲む人は多いようですが、種類が豊富なので、どれを選ぶか迷いますね。今度は、かぜで市販薬を飲むとき、どんな効能やポイントを重視するかを聞きました。1 位は「のどの痛みの緩和・改善」、2 位は「鎮痛・解熱効果」、3 位は「総合感冒薬」。のどの痛みやせきでかぜを自覚し、ひどくなる前に対処しようと市販薬に手を伸ばす人が多いのでしょう。

男女差に注目すると、最も差が大きいのが「鼻水・鼻づまりの緩和・改善」で男性のほうが高く、次いで差が大きい「効果のやさしいもの」は女性が上回っています。「漢方薬」や「生薬配合のもの」も女性のほうが高く、女性には自然に近いものを選ぶ傾向がありそうです。「市販薬は飲まない（処方薬を飲む）」も女性が上回っています。

前の調査からも、女性はむやみに市販薬に頼らず、生活態度などで改善を試み、飲むなら病院でもらう処方薬を…と段階を踏んでいるようで、即効性を求める男性とは違いがありそうです。

表 3 「かぜの初期症状を感じたら（かぜをひいたかなと思ったとき）、行う対処・対策を教えてください」 についての回答（12 位まで）



《 2017 年調査結果 》

- 「かぜを引いたと感じたとき、対策としてまず何をしますか」(n=3652)
- 市販薬を服用する…62.0%
- 病院に行く…31.9%
- マスクを着用する…27.1%
- こまめにうがい・手洗いをする…26.9%

(「From プラネット」Vol.54 かぜ薬に関する意識調査より)

表 4 「かぜで市販薬を飲むとき、どのような薬を選びますか。購入時に重視する効能やポイントを教えてください」 についての回答

	全体 (4000)	男女差 (%)		
		男性 (n=2503)	女性 (n=1497)	男女差
のどの痛みの緩和・改善	39.7	39.1	40.8	1.7
鎮痛・解熱効果	33.6	34.0	32.9	1.1
総合感冒薬	32.6	32.6	32.6	0.0
鼻水・鼻づまりの緩和・改善	31.8	33.1	29.5	3.6
漢方薬	13.2	12.5	14.2	1.7
1日1～2回の服用でいい薬	7.0	6.6	7.6	1.1
関節痛の緩和・改善	5.9	6.6	4.7	1.8
生薬配合のもの	4.5	3.8	5.5	1.7
効果のやさしいもの	4.3	3.4	5.7	2.3
薬剤師のおすすめ	3.4	3.5	3.3	0.2
その他	0.3	0.2	0.3	0.0
市販薬は飲まない(処方薬を飲む)	10.1	8.8	12.4	3.6
薬は飲まない	9.3	10.1	8.1	2.0

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

■ かぜ対策の必須アイテム 1位マスク、2位のどあめ、3位はCMで注目の…

かぜ対策の必須アイテムは何かを聞きました。1位は「マスク」、2位は「のどあめ」。この定番のアイテムに続いて、3位に「ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料」が入っていることに注目です。この数年で乳酸菌飲料の広告が目立つせいか、乳酸菌が健康にいいという認識が広く浸透しているようです。

性年代別でも、ほぼ全性年代で「マスク」が1位。特に女性で高く、いずれの年代でも男性は40%台なのに女性は60%台です。中でも女性の30代で最も高く、7割に迫っています。一方、男性の特に若い年代で順位が高かったのが「栄養ドリンク」。60代・70代以上で4位、40代・50代で3位、20代・30代で2位とランクアップしています。

「栄養ドリンク」は男性では3位ですが、女性の3位は「ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料」。この2つは男女で順位が逆転しています。年代別では、意外な気もしますが「ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料」は高齢層で高く、男性の70代以上では3割超。さらに女性の70代以上では4割を超え、2位に入りました。

男女別ではそれぞれトップ6圏外の「入浴剤」と「使い切りカイロ」が、男性では6位、女性では5位に。どちらも体を温めるためのアイテムですが、男女で利用するシーンやスタイルの違いが想像できて、興味深いですね。

表5 「あなたのかぜ対策の必須アイテムを教えてください」 についての回答（トップ6）

	n数	1位	(%)	2位	(%)	3位	(%)	4位	(%)	5位	(%)	6位	(%)
全体	4000	マスク	53.0	のどあめ	41.8	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	25.0	栄養ドリンク	24.0	栄養剤・サプリメント	14.5	使い切りカイロ	12.5
男性	2503	マスク	46.0	のどあめ	39.8	栄養ドリンク	25.5	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	23.7	栄養剤・サプリメント	14.6	入浴剤	9.0
女性	1497	マスク	64.6	のどあめ	45.3	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	27.3	栄養ドリンク	21.4	使い切りカイロ	20.1	栄養剤・サプリメント	14.2
男性・20代	54	マスク	46.3	栄養ドリンク	25.9	のどあめ	22.2	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	18.5	栄養剤・サプリメント	14.8	使い切りカイロ	13.0
男性・30代	180	マスク	45.0	栄養ドリンク	36.7	のどあめ	33.3	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	27.2	栄養剤・サプリメント	23.3	入浴剤	7.2
男性・40代	463	マスク	49.2	のどあめ	35.9	栄養ドリンク	30.5	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	18.8	栄養剤・サプリメント	17.9	入浴剤	10.4
男性・50代	749	マスク	45.0	のどあめ	38.3	栄養ドリンク	27.9	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	21.0	栄養剤・サプリメント	14.8	入浴剤	9.9
男性・60代	685	のどあめ	44.2	マスク	43.6	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	25.0	栄養ドリンク	24.4	栄養剤・サプリメント	12.1	使い切りカイロ	8.2
男性・70代以上	372	マスク	48.9	のどあめ	44.9	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	31.7	栄養ドリンク	11.3	栄養剤・サプリメント	10.5	使い切りカイロ	9.1
女性・20代	101	マスク	64.4	のどあめ	39.6	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	27.7	栄養ドリンク	21.8	使い切りカイロ	20.8	栄養剤・サプリメント	17.8
女性・30代	284	マスク	69.4	のどあめ	48.6	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	24.3	栄養ドリンク	22.5	使い切りカイロ	19.4	栄養剤・サプリメント	14.1
女性・40代	443	マスク	63.4	のどあめ	39.5	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	26.4	栄養ドリンク	23.0	使い切りカイロ	20.8	栄養剤・サプリメント	13.5
女性・50代	349	マスク	63.9	のどあめ	48.4	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	25.8	栄養ドリンク	20.9	使い切りカイロ	20.3	栄養剤・サプリメント	14.9
女性・60代	233	マスク	61.8	のどあめ	50.2	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	27.5	栄養ドリンク	20.6	使い切りカイロ	16.3	栄養剤・サプリメント	14.2
女性・70代以上	87	マスク	65.5	ヨーグルト飲料・乳酸菌飲料	46.0	のどあめ	44.8	使い切りカイロ	27.6	栄養ドリンク	12.6	入浴剤	12.6

■ かぜの人がそばにいたら、誰もが内心思うことは？

外出先や電車・バスなどの公共交通機関で、せきや鼻水といったかぜ症状の人と、やむを得ず接近…今の季節ありがちなシチュエーションです。そこで、そんなとき心の中でどう思うことが多いかを尋ねました。

1位は「マスクをしてほしい」で、8割と圧倒的。2位は「せきやくしゃみのときは人を避けてほしい」で、半数以上が回答しています。どちらも当然のマナーですが、気遣いのない人がいると困りますね。

3位は「近寄らないでほしい」。電車内なら自分から距離をとることもできますが、仕事などでかぜ気味の相手とやり取りが必要な場面もあるでしょう。自分がかぜのときにはマナーを守りたいものです。4位は「無理せず家で休んでほしい」。しっかり休んで治すことが、結局は周囲への配慮となるようです。

表6 「職場や外出先、電車・バスの車内にかぜの症状の人がいたら、内心で考えることを教えてください」 についての回答

全体 (4000)		(%)
1位	マスクをしてほしい	80.8
2位	せきやくしゃみのときは人を避けてほしい	54.3
3位	近寄らないでほしい	46.0
4位	無理せず家で休んでほしい	42.6
5位	早く治してほしい	27.1
6位	インフルエンザかどうか検査してほしい	25.5
7位	病院に行してほしい	24.1
8位	早く(電車やバスなどから)降りてほしい	21.8

■ “予防には生姜” “ウイスキーでうがい”…お勧めのかぜ対策を聞きました

最後に、かぜをもらったりうつされたりした体験談、そして、お勧めのかぜ予防・対策法を教えてくださいました。かぜに負けない体づくりのため、また初期症状のうちに治すためにも、ぜひ参考にしてみてください。

《 電車で職場で家庭で…かぜ、もらいました 》

- ぎゅうぎゅう詰め電車で隣の人がせき込んでいて、揺れたはずみにそのせきを直接吸い込んでしまった。それからもう体がだるく、熱が出てしまった。(女性・60代)
- 飛行機で隣の席の人がマスクせずにせきをしていてかぜをうつされ、旅行中つらかった。(女性・40代)
- 向かいの席に座っていた上司からかぜをうつされ、体調不良で早退したら「体調管理できていないんじゃないのか？」と言われた。お前がマスクもしないでせきをしていたからだろうが！と内心キレた。(女性・30代)
- 親のかぜが妹にうつり、妹のかぜが私にうつって、私のかぜがまた親にうつりかけた。かぜが家族間でグルグル回りそうになった。(男性・30代)
- 孫にうつされるかぜは菌が強く、うつされるとこちらが最悪の状態になる。若い菌はこわい。(女性・70代以上)

《 これが効く！…私のかぜ対策法 》

【かぜに効く、食べ物・飲み物】

- 予防には生姜が効きます。うどん店で、かけうどんにたっぷり生姜を入れて食べるのがお勧め。(男性・40代)
- 引き始めはすりおろしにんにくをたっぷり入れた熱いラーメンを食べ、早く寝て睡眠をとる。(男性・70代以上)
- 食後に焼酎3、はちみつ2、柑橘系液体2、お湯3を合わせて飲み、すぐ寝る。(男性・60代)
- のどにはかりんのはちみつ漬けが効く。(女性・40代)
- ねぎ、生姜、みそをといた熱い汁を飲む。(女性・50代)
- のどの痛みを感じ始めたときに緑茶を飲むと痛みが引いたので驚きました。(女性・30代)
- にんじんや玉ねぎ、生姜、にんにくなどをすりおろして雑炊にして食べる。(女性・30代)
- ヨーグルトを飲むようになってから熱で寝込まなくなった。(女性・60代)

【“鼻うがい” “とにかく発汗”…お勧めのかぜ対策】

- 外出後、鼻うがいをするようにしてからひどいかぜをひかなくなった。(女性・50代)
- のどが本格的に痛くなったらウイスキーでうがいをします。(女性・50代)
- 初期症状のうちに、機能性肌着を上下着込んで早めに寝て、汗をかくといい。(男性・60代)
- 入浴して体を十分温め、体が温かいうちに厚着をしてすぐに寝る。汗をかいたら着替えてまた寝る。これを2～3回繰り返すと翌朝はすっきりする。体力を使うので栄養ドリンクや水分を十分に補給する。(男性・70代以上)
- 湯たんぽで首筋や肩甲骨の周辺を温めると、筋肉のこわばりが緩んでかぜの初期症状にいい。(女性・40代)
- 熱が出たときには、すぐに解熱剤を飲まずに、熱にしっかりウイルスと闘ってもらいます。しばらくはつらいけれど、長引かずにかぜを治せます。(女性・60代)

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画をもとに、株式会社ネオマーケティングにて「冬のかぜ対策」に関する意識調査を実施。
期間：2019年12月10日～13日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

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 (バックナンバーもご覧になれます)

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(河合、角田^{つのだ})

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