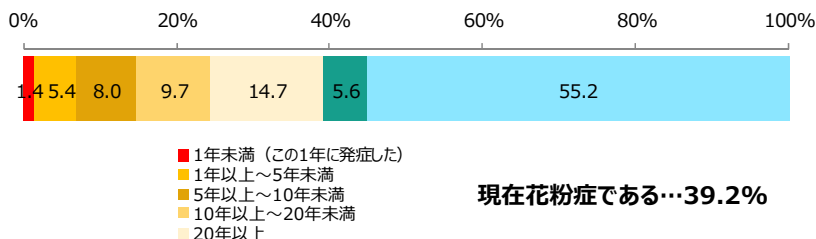


発症歴 10 年以上のベテランが 24.4%  
**国民病・花粉症対策にはマスクと自己暗示!?**  
 ~“病は気から”の精神で 2・3 月を乗り切る~

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)が、消費財にまつわるトピックスをお届けする「Fromプラネット」の第7号では、花粉症に関する意識調査の結果をご紹介します。

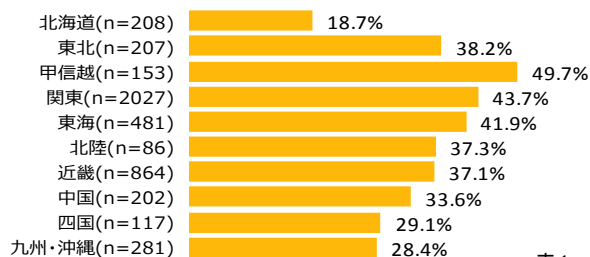
■ 4 人に 1 人は花粉症歴10年以上!

いまや国民の5人に1人が悩まされているといわれる、花粉症の季節が到来しました。目のかゆみ、鼻水・鼻づまりなど症状はさまざま、症状の度合いも人それぞれですが、目や鼻などにおけるアレルギー症状の予防・治療・緩和を訴求する花粉症対策市場の規模は、500億円ともいわれています。



そこで、国民病ともいえる花粉症でお困りの方の“花粉症歴”について調べました。今回の調査では、6割以上の方が花粉症ではない、もしくは現在は治ったと回答しています。これに対し、花粉症と答えた方は**39.2%、10年以上の花粉症歴を持つ方も24.4%と、回答者に占める割合がほぼ4人に1人となっていることがわかりました。**

表1:「あなたの花粉症歴を教えてください」の回答



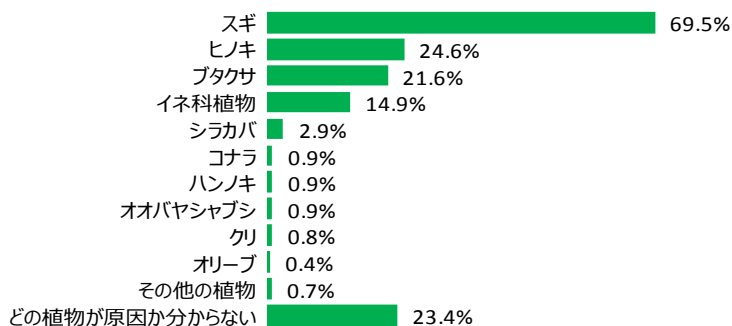
また地域別に調べると、花粉症の原因として有名なスギの植樹率の低い北海道では、花粉症の人の割合が低いことがわかります。

一方、スギの植樹率が高い甲信越地方や、地面が花粉を吸収せず吹きだまってしまう、東京、神奈川、埼玉といった都心を含む関東地方に花粉症患者が多いことが判明しました。

表2:地域別 現在花粉症である人の割合

表1~表7、表9の典拠: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』が実施したアンケート「花粉症対策」。調査期間:2015年1月20日~1月23日、DIMSDRIVE モニター4,626人が回答。

■ スギ花粉だけじゃない! 北海道に多いシラカバ花粉症



次に花粉症の原因・花粉について調べました。やはり、スギ花粉が約7割と大多数を占める結果となり、次いで、ヒノキが24.6%、ブタクサが21.6%、イネ科の植物が14.9%という回答が得られました。

中でも注目したいのは、シラカバです。花粉症の人が少ないとされる北海道民ですが、花粉症があると回答している方の約半数を占める46.2%が、シラカバの花粉症であることがわかりました。

スギ花粉が飛散しない地域とはいえ、油断は禁物。この結果から、その土地特有の“花粉”に悩まされる可能性もあるといえそうです。

◆選択肢「その他」の自由回答より抜粋

- セイタカアワダチソウ
- ヨモギ
- 菊
- 桃

表3:「あなたの花粉症は、どの植物が原因ですか (原因だと思われませんか)」の結果(複数回答)

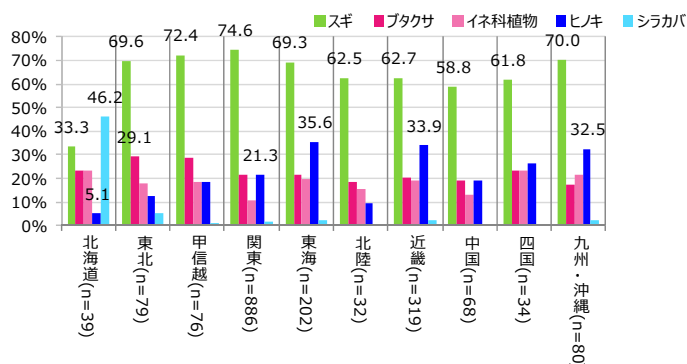


表4:地域別 花粉症の原因(と思われる)植物の割合

## ■辛い!! 止まらない鼻水、眼のかゆみ!

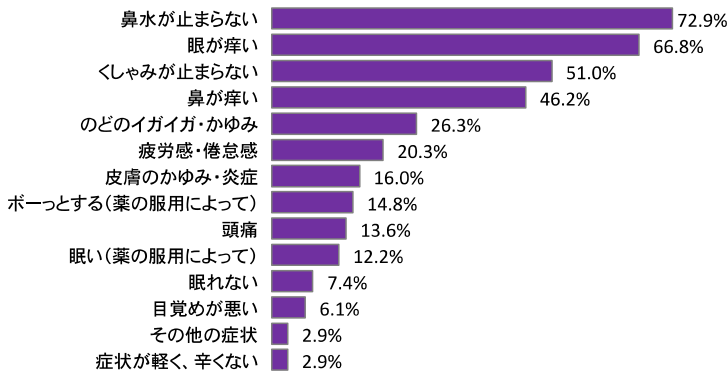


表5:「花粉症で特に辛い症状はなんですか?」の回答

では、花粉症の症状で特に辛いと感じるものは何か? を聞いてみました。

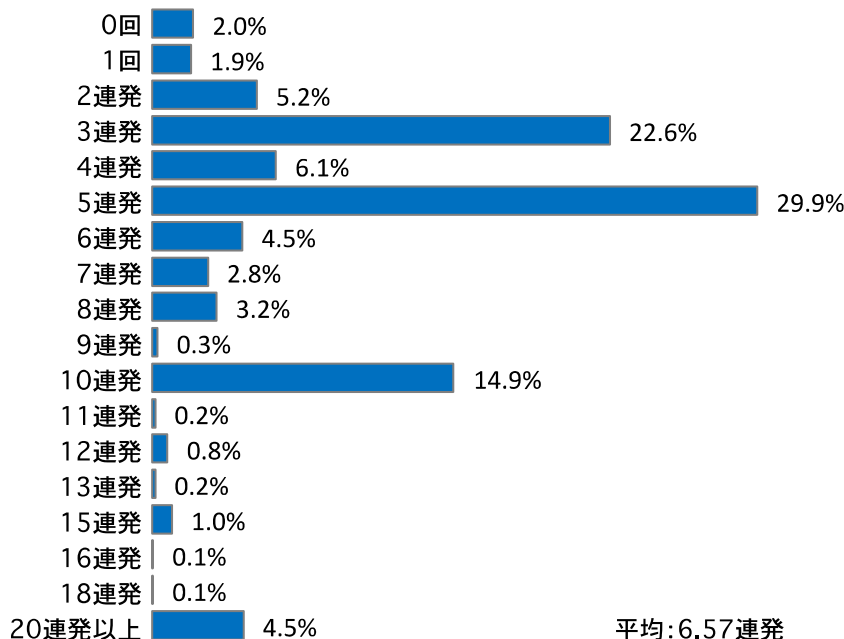
半数以上の人「特に辛い」と感じているのが、「鼻水が止まらない」72.9%、「眼がかゆい」66.8%、「くしゃみが止まらない」51.0%と回答。次いで、「鼻がかゆい」46.2%、「のどのイガイガ・かゆみ」26.3%、「疲労感・倦怠感」20.3%、といった症状があげられました。

これらの症状が、仕事や日常生活にマイナスの影響を及ぼしていることは明らかです。実際に「困っていること」は何かを、フリー回答で聞いてみました。

「仕事や日常生活で、花粉症で特に困ることは何ですか」についてのフリー回答(一部抜粋)

- 花粉症の薬の副作用で生活が制限される。
- コンタクトレンズが使えない。
- ティッシュの減りが尋常じゃない。
- マスクで化粧がボロボロになる。
- マスクでメガネが曇るので視界不良になる。
- 運転中のくしゃみで一瞬目をつぶってしまうので危ない。
- 洗濯物を外に干せない。
- 会議中眠くなる。
- 集中力がおちる。など……

## ■くしゃみ連発の平均回数は、なんと6.57回!!



先のアンケートで、特に辛い症状の3位に「くしゃみが止まらない」があげられましたが、人はどれほどくしゃみを連発しているのでしょうか?

調べたところ、一番多かったのは5連発で29.9%、次に、3連発の22.6%という結果になりました。

少数ですが10連発以上の人もおり、さらに20連発以上というツワモノも……。「花粉症で特に困ることは何ですか」の回答にあった「運転中のくしゃみで一瞬目をつぶってしまうので危ない」という切実な悩みもうなずけます。

車の運転中にくしゃみを連発した際は、急いでいても、待避所で一旦停止するなどの対策が必要なようです。

表6:「花粉症によるくしゃみを、何連発までしたことがありますか?」の回答

## ■これがスタンダード! 「花粉症対策はマスクをする」が5割!!

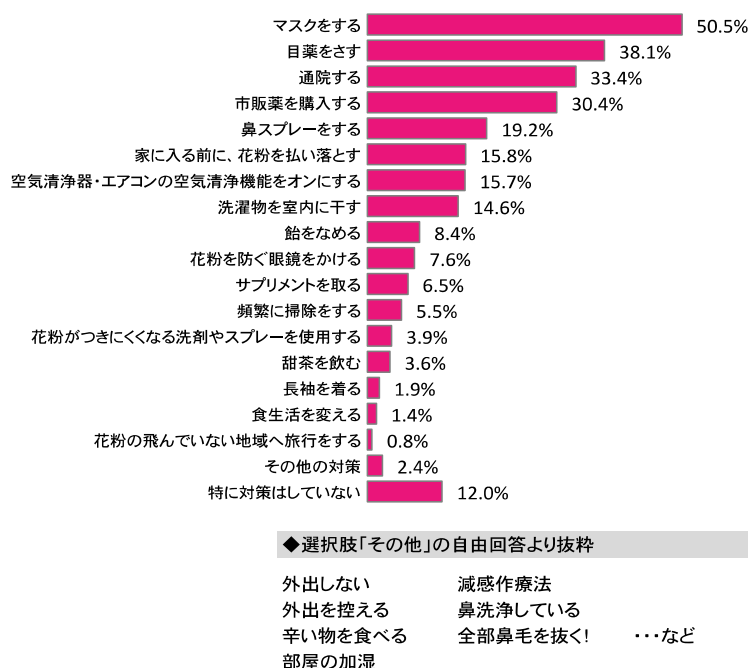


表7:「どのような花粉症対策をしていますか」の回答

とにかく辛い花粉症の症状ですが、症状を緩和するためにどんな対策をしているのか聞いてみました。

約半数の人が「マスクをする」と回答し、次いで、「目薬をさす」が38.1%、「通院する」33.4%、「市販薬を購入する」30.4%、「鼻スプレーをする」19.2%と答えました。これらの回答から、花粉を体に侵入させないためにマスクをし、付いてしまった花粉を洗い流すために目薬や鼻スプレーなどを活用していることがわかります。

また、少数意見ではありますが、「飴をなめる」「サプリメントをとる」「甜茶を飲む」「食生活を変える」など、体質改善で花粉症の症状を緩和しようとする様子もみられました。

その他の自由回答では「外出を控える」や、2014年から保険適用になった根治率の高い「減感作療法(現・舌下免疫療法)」を行ったという回答に加え、「全部鼻毛を抜く!」という過激な答えも!! 効果の程には個人差がありますが、アンケート結果からは、症状緩和に努力を惜しまない様子が伺えます。

## ■マスクは、品質と価格のバランスで賢くチョイス!

花粉症対策にマスクが活用されていることがわかったところで、マスクの売れ筋ランキングをみてみましょう。

上位の4商品には、「顔の凹凸にフィットする立体構造」、「花粉を99%カット」「ソフトな肌触り」という共通点が見られます。次いで、5位の「のどぬ〜るぬれマスク就寝用」は他の商品と違い、寝る時に使用するタイプ。就寝中でさえ症状に悩まされている、花粉症の方々の辛い現状が見えてきました。

表8:ドラッグストア マスクカテゴリにおける売れ筋ランキング

購入個数順位	商品名
1	クリーンライン 三次元マスク 5枚 (興和)
2	クリーンライン 三次元マスク 女性用 (ベビーピンク) 5枚 (興和)
3	フィッティ 7 DAYSマスク 30枚 ふつうサイズ (玉川衛材)
4	フィッティ 7 DAYSマスク ふつう 7枚 (玉川衛材)
5	のどぬ〜るぬれマスク就寝用無香料 3セット (小林製薬)
6	サニーク 快適ガードプロプリーツタイプ レギュラー5枚入 (白元)
7	フィッティ 7 DAYSマスク やや小さめ 7枚 (玉川衛材)
8	超立体マスク ふつう 5枚 (ユニ・チャーム)
9	フィッティ 7 DAYSマスク 30枚 やや小さめサイズ (玉川衛材)
10	フィッティ 7 DAYSマスク シルキータッチ ホワイト 7枚入 ふつう (玉川衛材)

(注)カスタマー・コミュニケーションズ株式会社が保有している5,000万人規模の購買履歴データから個人を特定できる情報をすべて取り除き、政府の商業統計が示すエリア分布に合わせて対象店舗を抽出し(ドラッグストアで約600万人)、市場の縮図を示す「CAFÉ」パネルデータを用いて、ドラッグストアでのマスクカテゴリにおける2013年11月から2014年1月までの購入個数を集計し、そのリピート率を算出したデータです。流通業で一般的に用いられる「ABC分析」に、商品ロイヤルティを示す指標として「リピート率」を加えた「ABCL®分析」と呼ばれる分析手法で集計されています。「ABCL®分析」のその他の事例は<http://www.cust-communications.com/contents/abcl/> をご参照ください。

## ■ 究極は気持ちの持ちよう!? 「自分流」の花粉対策法を発表!

「自分流」のオリジナルな花粉症対策方法 (原文のまま、順不同)	性別	年代	都道府県	花粉症歴
アルカリイオン水を良く飲むようにしている。	男性	70代以上	東京都	以前は花粉症だったが、今は治った
アロマオイルを入れることができるペンダントがあるので、それにミントのアロマオイルを入れて首から下げている。	女性	40代	神奈川県	以前は花粉症だったが、今は治った
うがい、乾燥に注意する。保湿や花粉対策としてマスクの着用。	男性	50代	東京都	以前は花粉症だったが、今は治った
じゃばら果実を購入しマーマレードに加工して毎日摂取していたら3年ぐらいで花粉症の症状が無くなった	男性	60代	大阪府	以前は花粉症だったが、今は治った
プチ断食です。	女性	30代	愛知県	以前は花粉症だったが、今は治った
水道水を飲まない! この事を厳守、	女性	70代以上	愛知県	以前は花粉症だったが、今は治った
5年以上毎日ヨーグルトを食べていたら少し軽くなったような気がする	女性	60代	千葉県	20年以上
アラーテック+小青竜湯	男性	50代	神奈川県	20年以上
アレルギー治療経験豊富な耳鼻咽喉科医の診断をおおぎ処方された薬を指示通りに使う。	男性	50代	宮城県	20年以上
ウオーキングは午前中に。	女性	60代	静岡県	20年以上
オリジナルではないですが、「ミント」の強いガムを噛んでしのいでいる。	男性	60代	岐阜県	20年以上
お風呂に入ったら鼻シャワーする	女性	40代	福井県	20年以上
カルピスのアレクアを毎日飲んでいる。	男性	40代	埼玉県	20年以上
なたまめ茶を飲む	女性	40代	埼玉県	20年以上
ぬるま湯による塩水の鼻うがい	男性	50代	静岡県	20年以上
ハッカ油を持ち歩く。	女性	40代	大阪府	20年以上
ビクスベボラップを鼻の周りに塗る	男性	40代	広島県	20年以上
沖縄か北海道に住む	男性	50代	沖縄県	20年以上
加湿しまくる	男性	30代	岐阜県	20年以上
帰宅後は衣服に掃除機をかける	男性	60代	京都府	20年以上
思い切り花粉を浴びる (これで3月くらいにはよくなる)	男性	50代	東京都	20年以上
日焼けする	男性	50代	東京都	20年以上
腹式呼吸	女性	50代	静岡県	20年以上
アウターの衣料は表面が滑り易い物を選んで着用	女性	70代以上	京都府	10年以上～20年未満
あんまり神経質にならずあきらめる。	男性	50代	島根県	10年以上～20年未満
クエン酸を飲んだらシソジュースを飲んだりしています	女性	60代	兵庫県	10年以上～20年未満
ハードミント系ガム	男性	60代	静岡県	10年以上～20年未満
バナナを毎日食べる	男性	40代	東京都	10年以上～20年未満
プール通いを続け免疫力をつける	男性	50代	埼玉県	10年以上～20年未満
プロポリスを飲む	女性	40代	福岡県	10年以上～20年未満
ホウ酸溶液で鼻と目を洗う	男性	50代	京都府	10年以上～20年未満
会社に着いたら顔を洗う、昼休みに顔を洗う、帰宅したら顔を洗う。	女性	50代	東京都	10年以上～20年未満
酸素カプセルに入る	男性	40代	東京都	10年以上～20年未満
甜茶を一日2バック飲むことでほぼ解消した。	男性	50代	岡山県	10年以上～20年未満
乳酸菌が入っているものを極力とる。	女性	40代	愛知県	10年以上～20年未満
サウナで水風呂に入って、器官を鍛える	女性	50代	愛媛県	5年以上～10年未満
花粉症ではないという暗示をかける	男性	60代	福井県	5年以上～10年未満
帰ったら空気清浄機を抱く	男性	30代	東京都	5年以上～10年未満
鼻栓をする。(マスクの中で)	女性	40代	茨城県	5年以上～10年未満
平常時に比べると、酒量を半分くらいにする	女性	40代	神奈川県	5年以上～10年未満
マスクを2枚重ねてする	女性	40代	愛知県	1年以上～5年未満
エクストラバージンオリーブオイルを綿棒でぬる	女性	70代以上	兵庫県	1年未満 (この1年に発症した)
たばこを控えると症状がきつくなる気がするのだからたばこを吸い続ける。	男性	50代	東京都	1年未満 (この1年に発症した)
愛犬も花粉症で慰め合う	男性	60代	大阪府	1年未満 (この1年に発症した)

表9:「自分流」のオリジナルな花粉症対策方法」の回答(一部抜粋)

### 株式会社プラネットとは

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、情報インフラとしてサポートしている企業です。

<http://www.planet-van.co.jp/>

### From プラネットとは

消費財流通における業務効率化を支えるEDI(電子データ交換)やデータベースサービスを提供する株式会社プラネット(東証JASDAQ上場、証券コード:2391)をご紹介します。旬の消費財にまつわるトピックスです。

**本件に関するお問い合わせ先**  
**株式会社プラネット 管理本部 経営企画部 (小中、岡田)**  
 Tel : 03-5962-0811 / E-mail : keiei@planet-van.co.jp

さらに、花粉症の症状を緩和するためのオリジナルな対策法を、フリー回答で聞いてみました。

先の調査結果と同様に、マスクを活用している人が多数、見受けられました。効果のほどは定かではありませんが、「マスクを2枚使いする」という方も……。

また、花粉症への効果が立証されている、乳酸菌とポリフェノールを摂取するために、「ヨーグルトを食べる」人、「(ポリフェノールを含む)お茶を飲む」人が多いということもわかりました。これらのことから、メディアで取り上げられる情報を積極的に取り入れている姿がみられました。

さらに、体の免疫力を高めるため「ストレッチをする」、「腹式呼吸をする」、「酸素カプセルに入る」、「日焼けする」、「散歩をする」などの体力維持への働きかけも行っているようです。

特に興味深いのは、「あんまり神経質にならずあきらめる」「花粉症ではないと暗示をかける」といった回答。“病は気から”と言われていますが、気持ちの持ちようで花粉の季節を乗り切っている方がいらっしゃるのには、「我慢は美德」と思いがちな、日本人的感覚のせいかもしれません。

上記の回答は、個人の感覚によるもので効果は実証されていませんが、“効くような気がする”とプラス思考で、自分に合う花粉症対策を探してみるのもいいかもしれません。