

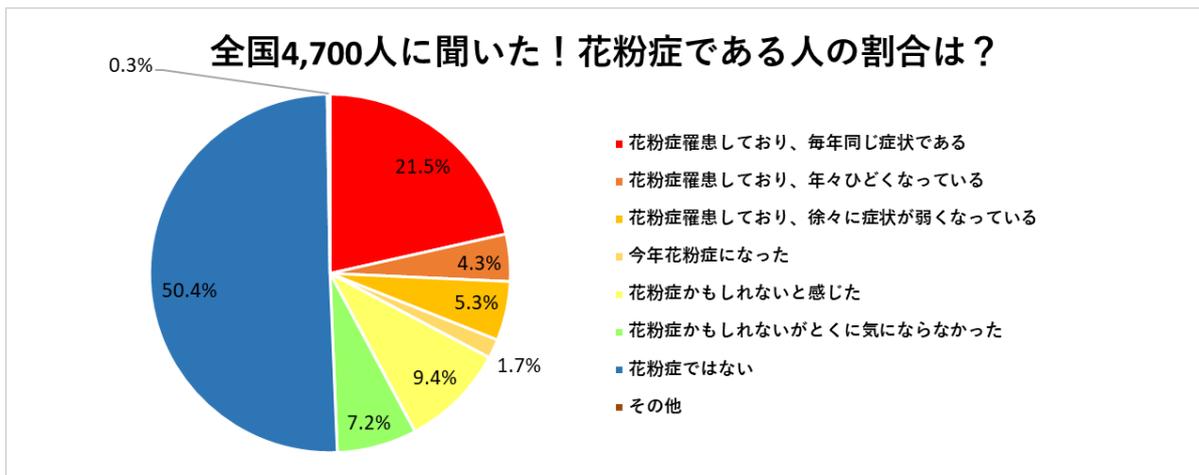
**47都道府県 ニッポン健康大調査 第9弾！**  
**日本の2人に1人は「花粉症」！？**  
**ドクターが教える簡単にできる「花粉症対策」とは？**  
花粉症罹患率No.1は群馬県、山梨県、静岡県！

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役:三山 熊裕)は、47都道府県各100人(男女比50:50、20歳代~60歳代各10人、合計4,700人)を対象に、花粉症について調査をいたしました。

まもなく花粉飛散の本格化が見込まれますが、日本の花粉症実態はどのようになっているのでしょうか。



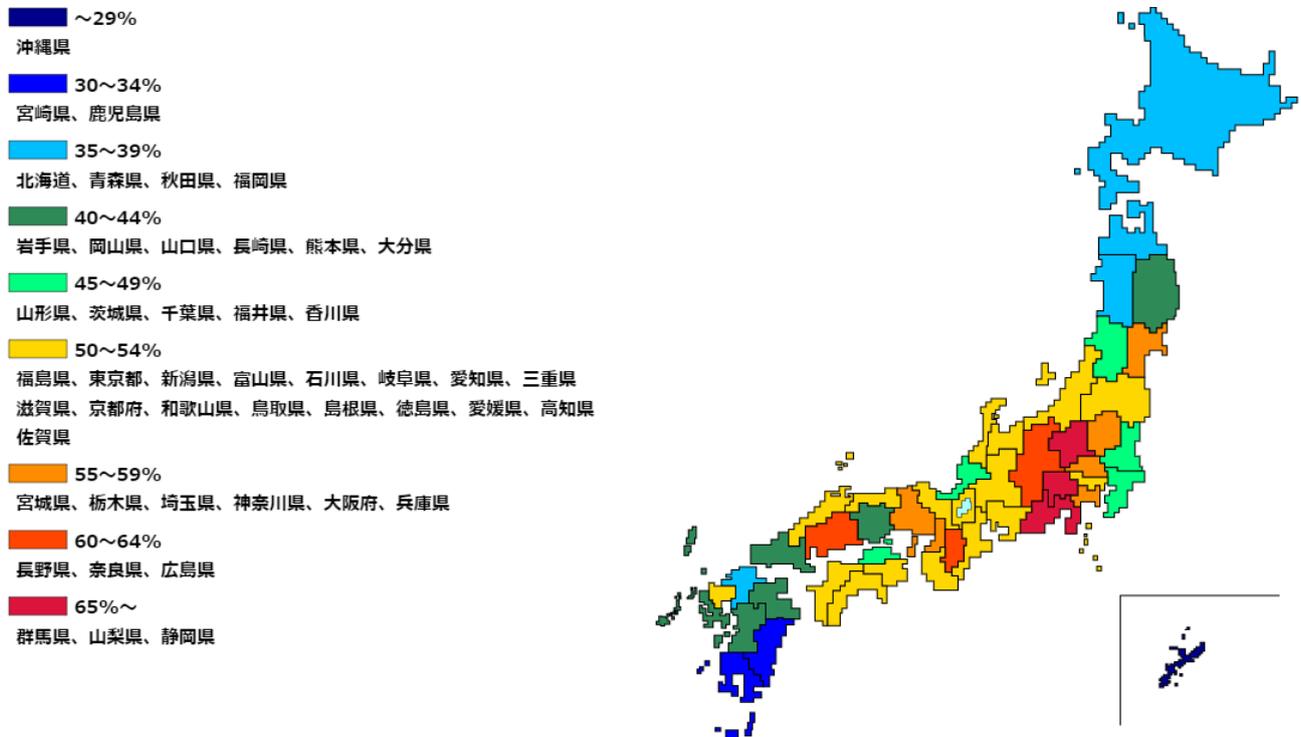
■ 日本の約2人に1人が花粉症！？



全国4,700人へ「あなたは花粉症ですか？(当てはまるものにチェック)」と質問したところ、「花粉症ではない」と答えた人が50.4%と約半数となり、2人に1人が「花粉症」を罹患している可能性があることがわかりました。

また、花粉症である可能性がある人の割合を都道府県別にみると、群馬県、山梨県、静岡県が同率1位となりました。反対に、沖縄県は花粉の飛散量が少ないこともあり、14%しかおらず最も花粉症の人が少ないという結果になりました。

### 【花粉症罹患率都道府県分布図】



それでは、花粉症である人はどのような対策をしているのでしょうか。また、その対策の結果に差はあるのでしょうか。

### ■みんなやってる！花粉対策ランキング

対策	ポイント
マスクを装着する	1,332pt
目薬を使う	823pt
内服薬を飲む	691pt
ヨーグルトを食べて免疫をアップ	504pt
点鼻薬を使う	457pt
花粉症の時期になる前に病院で予防処置をしている	259pt
花粉症の時期中に病院で予防処置している	226pt
食生活改善	145pt
鼻や目の周りにスプレー・塗り薬を使う	132pt
花粉メガネを使う	64pt
花粉退散用の機器を使う	23pt
特に行っていることはない	412pt

第1位は手軽な「マスクを装着する」という結果になりました。「とりあえず花粉を吸いこみたくない」「邪魔にならず手軽だから」「安いから」など、一番わかりやすく、手軽であることから1位になったと考えられます。

近年、“花粉症対策”を謳った乳製品も登場しているため、ヨーグルトを食べて免疫をアップさせるという対策が4位にランクイン。さらに、効果実感率でも第2位となり、ヨーグルトを食べることによって徐々に良くなったという声が多く挙げられました。

一方でメガネや機器などを使用している人はまだ少ないようです。1位のマスクに比べて、入手できる販路が限られていたり、高価格であることから、手軽な対策とは言えないからでしょうか。

病院で対策する人はあまり多くないようで、「花粉症は病気ではないと思っている」「花粉の時期だけの我慢」などの声が挙げられました。

## ▼花粉症罹患率が最も高い3県「群馬県、山梨県、静岡県」の花粉対策とは？

### ■静岡県はとにかく即効性重視！

マスクや目薬、点鼻薬などの対策を実施している人が全国平均より多く、花粉症かもしれないと感じたら、使用後すぐに効果を感じられるようなものでその場をしのいでいるようです。

### ■山梨県は事前に病院で予防！

「花粉症の時期になる前に病院で予防処置をしている」と答えた人が全国2位と、かなり多く、事前に予防する人が多い傾向にあります。

### ■群馬県は平均的に全部実施！

全ての対策において平均的に実施。しかし、食生活だけは徹底して変えないという意地っ張り。

このように、対策方法は様々ですが、一体どのように花粉症に立ち向かえば良いのでしょうか。ドクターに聞いてみました。

## 【ドクターからのコメント】

メディカルチェックスタジオ東京銀座クリニック 院長・つなぐクリニック監修医師  
医学博士 知久正明(ちくまさあき)



・花粉症とは花粉が飛んでいる時期に鼻粘膜に付着するとアレルギー反応を起こし、鼻水や目がかゆくなる病気です。春先にはスギやヒノキ、初夏のシラカバ、秋のブタクサが有名で、その花粉の季節になると症状がでるので季節性アレルギーと言われています。古来より日本にあるスギ花粉症がここ数十年で増加した理由は明らかではありませんが、食生活の変化や自律神経の乱れ、ストレスなども考えられています。また、PM2.5などの微粒子が花粉に付着することにより強いアレルギー反応がでるという仮説やアスファルトに落ちた花粉が再び舞い上がるためなどの仮説もあります。今回の結果をみると花粉症患者は都心部に多い傾向にあり、これらふたつの仮説の裏付けにもなる貴重なデータと思われる。

・花粉症の対策としてはマスク以外にも花粉の多い日には外出を避けたり、洋服に付着したまま家に入ると脱いだ時に花粉に感作してしまうため、玄関先でよく花粉を落としたりしてから入室することをお勧めします。

・クリニックでの対応としては原因がヒスタミン、ロイコトリエン、トロンボキサン、PAFなどの物質であるため、それを抑えるような抗ヒスタミン薬・抗ロイコトリエン薬の内服と点鼻、点眼薬の併用や、症状がひどいとステロイド治療にて経過を診ることもあります。最近では減感作療法という、アレルギーの原因である「アレルゲン」を少量から投与することで、体をアレルゲンに慣らして治すアレルゲン免疫療法もありますので試してみてください。

## ■ニッポン健康大調査WEBページ : [https://www.angfa.jp/health\\_survey/](https://www.angfa.jp/health_survey/)

### 【調査概要】

2019年8月7日発表「ニッポン健康大調査」抽出条件は以下の通り。

対象人数:4700人

調査対象者:20歳～69歳(男女)

対象エリア:全国

□調査方法:インターネット調査

□調査対象者:47都道府県各100名(男女各50名)

[アンファー株式会社について](#)

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルスケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

<p>【報道関係者お問合わせ先】 アンファー株式会社 広報課 TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155 Email:pr1@angfa.jp</p>	<p>【お客様からお問合わせ先】 アンファー株式会社 〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時~午後9時(年中無休)]</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------