

## もはや国民病!? 2人に1人は花粉症

### 有病率が少ない地域、第2位「九州・沖縄」、第1位は?

～くらしのリアルを探る「ほぼ1000人にきました」～

くらしにまつわる旬な話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ1000人にきました」。今回はそろそろピークを迎える花粉症について、国内在住の成人女性1035人に調査。現在進行形で花粉症の人は48.9%、「今は症状が治った人」も含めると55.3%。花粉症歴の平均は20.9年と長く、仕事や生活に影響が出ている人も多いことがわかりました。「病院での治療を受けていない」人も47.2%いて、なるべく自力でがんばりたいという意識が垣間見られました。

#### 【ダイジェスト】

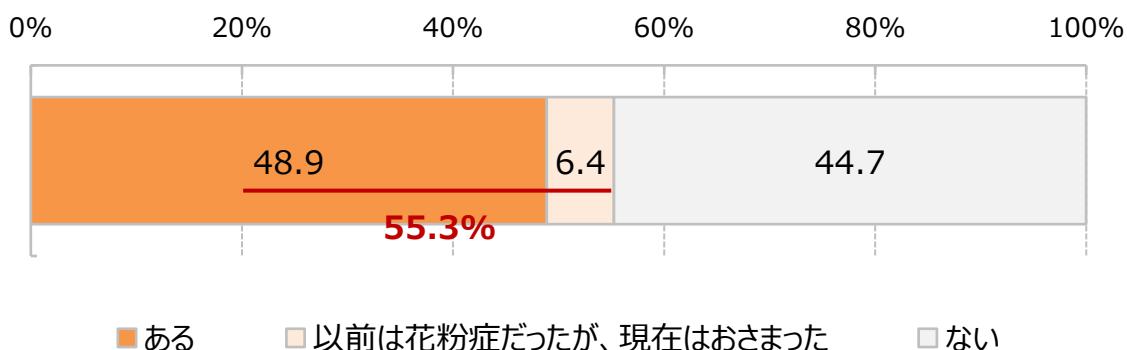
2人に1人は花粉症。花粉症歴の平均はなんと20.9年!

有病率が一番少いのは北海道、次いで九州・沖縄。「避粉地」としても人気

対策を始めるのは「症状が出てから」が4割。自力でがんばる派多し

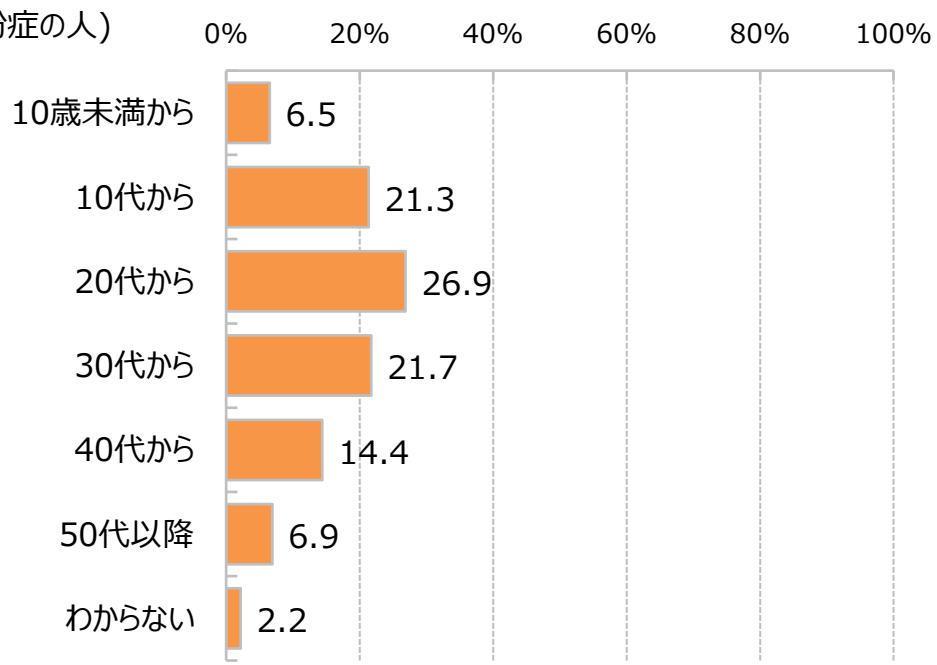
[Q]あなたには、花粉症の症状がありますか？

(n=1035)



[Q]あなたに花粉症の症状が出だしたのは、いつごろからですか。

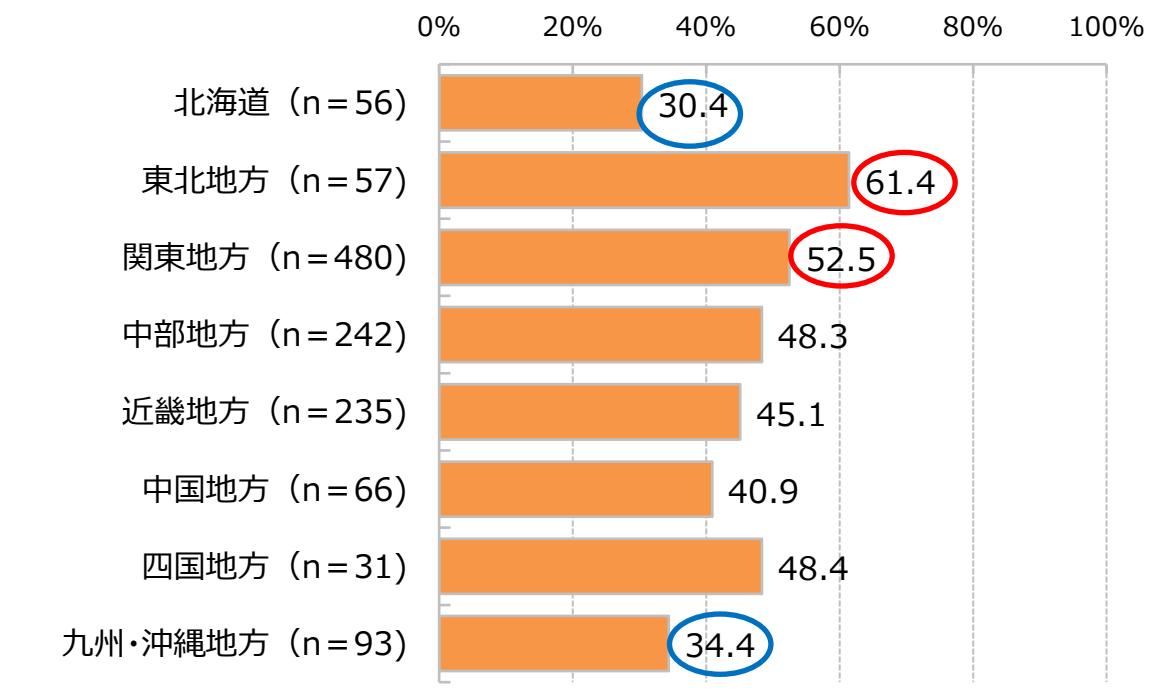
(n=506、花粉症の人)



## 2人に1人は花粉症。花粉症歴の平均はなんと 20.9 年！

花粉症、なったことがある人なら、そのつらさがよくわかりますよね。今回の調査では、現在進行形で花粉症の人は 48.9%、「今は症状が治まった人」も含めると 55.3%で、花粉症経験者が半数以上もいることが判明。症状が出はじめたのは「20代から」の 26.9% が最多、花粉症歴の平均は 20.9 年におよびます。症状は「鼻みず」88.5%、「目のかゆみ」83.2%、「くしゃみ」76.5%がと多岐にわたり、「楽器の演奏の仕事中、はなはかめないし、演奏しながらくしゃみが出てしまって大変だった」(40代・n)、「鼻みずが止まらず、鼻の穴にティッシュを詰めてマスクを装着。それでも治まらず、マスクの鼻の穴あたりに鼻みずのしみが……」(50代・さおりん) などのように、生活や仕事に支障が出ている人も。なかには、「花粉症って、かゆみ、頭痛、頭がボーッとするなどさまざまな症状がある。くしゃみや鼻みずみたいな目に見える症状以外も多く、ず~っとつらいんだよと言いたい」(30代・むー) という声も。

[Q]あなたには、花粉症の症状がありますか？  
(n=1260、花粉症がある人の割合、居住地別)



### 有病率が一番少ないのは北海道、次いで九州・沖縄。「避粉地」としても人気

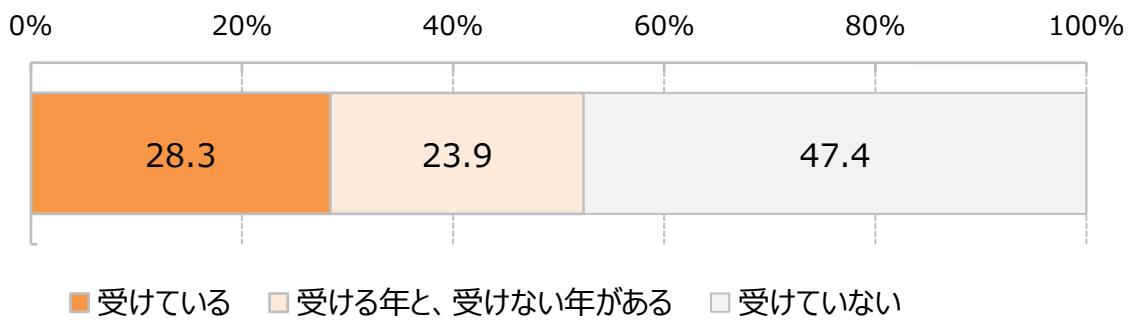
花粉症の有病率を地域別に集計すると、東北地方が 61.4%、関東地方が 52.5%で半数を超えているのに対し、北海道は 30.4%、九州・沖縄は 34.4%。一番多い東北地方と、一番少ない北海道との差が 30 ポイント以上あることが明らかに。実際、スギ花粉の飛散量は北海道や沖縄が少なく、花粉症の発症率が低いという調査結果も出ています。近年は花粉の飛散量が少ない地域を「避粉地」と呼び、春先の旅行先として選ぶ人も。今回のアンケートでも、「那覇空港に着いてから羽田空港に着くまで全く症状は出ませんでした」(40代・PON)、「沖縄に行ったところ、花粉症であることを忘れるくらい症状が出なかった」(50代・Sun)など、「避粉地」として沖縄が快適だったという回答が目立ちました。

[Q]花粉の飛散時期に、症状を抑えるために何か対策をしていますか。  
(n=506、花粉症の人)



[Q]花粉症シーズンに、病院で花粉症の治療を受けていますか？

(n=506、花粉症の人)



### 対策を始めるのは「症状が出てから」が4割。自力でがんばる派多し

症状を抑えるために何か対策をしている人は 71.5%。始める時期は、「とくに決めず症状が出はじめたら」という人が 43.1%で最多でした。その一方で、つらいけれど、「病院の治療を受けていない」人も 47.4%と半数近くもいるという、ちょっと意外な結果も。髪の毛や服につく花粉の量を減らすため、「外出時は髪をまとめる」(50 代・ひまわり)、「ナイロンジャケット必須」(50 代・みかん)など工夫をして、まずは自力でなんとかしようがんばっている人も多いようです。ただし、症状の程度は人それぞれ。「花粉症の始まる前に病院を受診し、薬を服用している」(50 代・ゆめぴりか)のように、病院や薬を活用しているという声も目立ちました。

花粉症対策の第一歩は、家の中に花粉を持ち込まないこと。洗濯物の部屋干しや空気清浄機は鉄板ですが、「花粉症の時期だけは、少し高めのティッシュを使います。安いティッシュだと鼻がかぶれてしまい、それを治すために手間とお金がかかるためです」(30 代・かおりん)、「肌荒れしたら、メイクとスキンケアは最低限にして、肌を休ませることを理由に手を抜く(笑)」(30 代・ミカ)のように、マイルールをつくっている人も。そして、それでもつらいときは「無理せず休む」(20 代・ひまわり)もあり。自分にあった方法で、少しでも快適にすごせますように！

### アンケート概要

●調査対象:オレンジページメンバーズ・国内在住の 20 歳以上の女性(有効回答数 1035 人)

●調査方法:インターネット調査

●調査期間:2022 年 12 月 19 日～12 月 25 日

●「ほぼ 1000 人にきました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「くらしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ 1000 人にきました」企画です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年 6 月に創刊 38 周年を迎える生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数 = 183,667 部(2022 年印刷証明付発行部数)。

この資料に関するお問い合わせ  
株式会社オレンジページ  
くらしデザイン部  
kurashi@orangepage.co.jp