

アレルギーの自覚は半数以上！ コロナ禍を経て意識高まる！？
約3人に1人が「健康管理への関心が高まった」

～腸の元気を応援する大正製薬『アレルギーと健康管理に関する意識調査』を実施～



大正製薬株式会社[本社：東京都豊島区 社長：上原 茂]は、20～69歳の男女400人を対象に、『アレルギーと健康管理に関する意識調査』を実施しました。また、アレルギーに負けない、免疫力をアップさせる健康づくりのためには、どんなことに注意すればよいのか、江田クリニック院長・江田 証先生にうかがいました。

多くの人にとって、従来の意識や価値観を大きく変えるきっかけとなったコロナ禍。コロナ前と収束後（5類へ移行した2023年5月以降）に、健康への意識はどう変化したのか、また健康に関する身近な悩みとしてよく挙げられるアレルギー疾患や、花粉症の症状について何か変わったのかを探ってみました。

その結果、半数以上の人（53.7%）が何らかのアレルギー疾患があると自覚。また、約3人に1人（32.8%）の人が、コロナ禍以降は「健康管理への関心が高まった」と感じている人がいることが分かりました。

<調査結果の概要>

◆**半数以上の人(53.7%) が何らかのアレルギー症状あり**

◆**アレルギーの症状ありと回答した人のうち最も多かったのは「花粉症」(24.5%)。続いて「その他(ハウスダスト・ダニ・薬剤・昆虫など)」(7.5%)、「アトピー性皮膚炎」(6.8%)**

◆**アレルギー対策のためには、「マスクをする」(36.9%)「市販薬を飲む」(17.1%)等の対症療法が一般的だが、「睡眠を十分にとる」(22.2%)「ストレスをためないよう意識する」(16.7%)というインナーケアを心掛けている人も多い**

◆**コロナ禍を経て変化したことは、「健康管理への関心が高まった」(32.8%)、「免疫力が高まった」(30.5%)、「規則正しい生活意識が高まった」(20.5%)と回答。高い健康意識を持つ人が増加**

◆**コロナ前に比べてよく食べるようになったものは、ヨーグルト(17.3%)に続き、納豆、味噌などの発酵食品(12.3%)、乳酸菌飲料(12.3%)がランクイン**

【『アレルギーと健康管理に関する調査』調査概要】

調査地域：全国

調査期間：2023年11月

調査方法：インターネットでのアンケート調査

調査対象：20歳～69歳までの男女

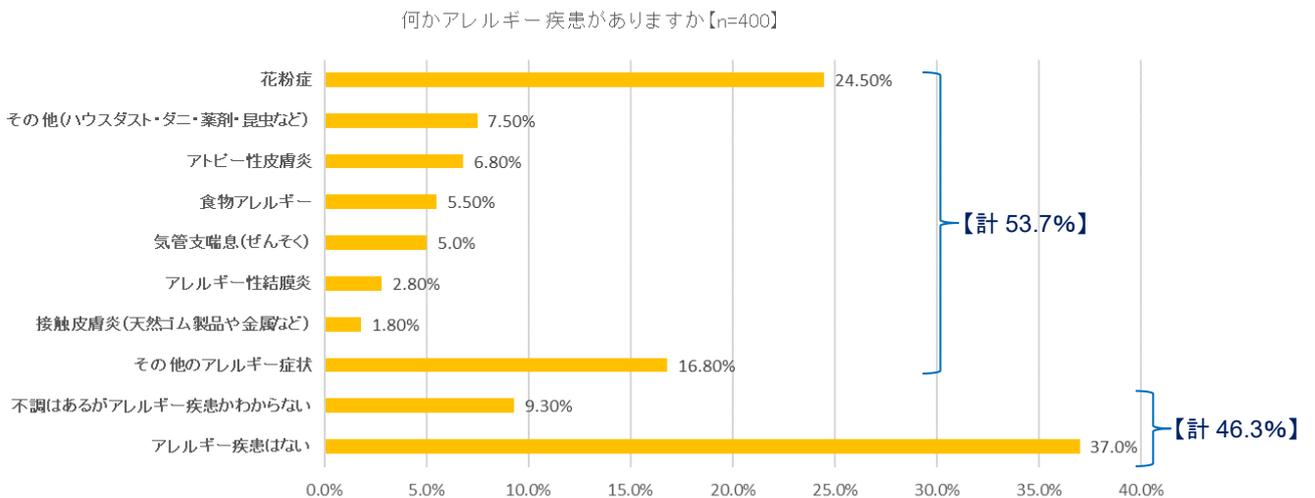
有効回答：400名（男性：200名、女性：200名）調査会社：株式会社クロス・マーケティング

◆53.7%の人が何らかのアレルギー症状あり

「アレルギー疾患はない」と回答した人は37.0%、「不調はあるがアレルギー疾患かわからない」と回答した人も9.3%いたものの、何らかのアレルギー症状を自覚している人は半数以上の53.7%にのぼりました。

◆アレルギーの症状ありと回答した人のうち最も多かったのは「花粉症」（24.5%）。続いて「その他（ハウスダスト・ダニ・薬剤・昆虫など）」（7.5%）、「アトピー性皮膚炎」（6.8%）

アレルギーの症状ありと回答した人のうち最も多かったのは、「花粉症」（24.5%）。続いて「その他（ハウスダスト・ダニ・薬剤・昆虫など）」（7.5%）、「アトピー性皮膚炎」（6.8%）の順になりました。自分が花粉症であると認識している人が、5人に1人以上いることがわかりました。

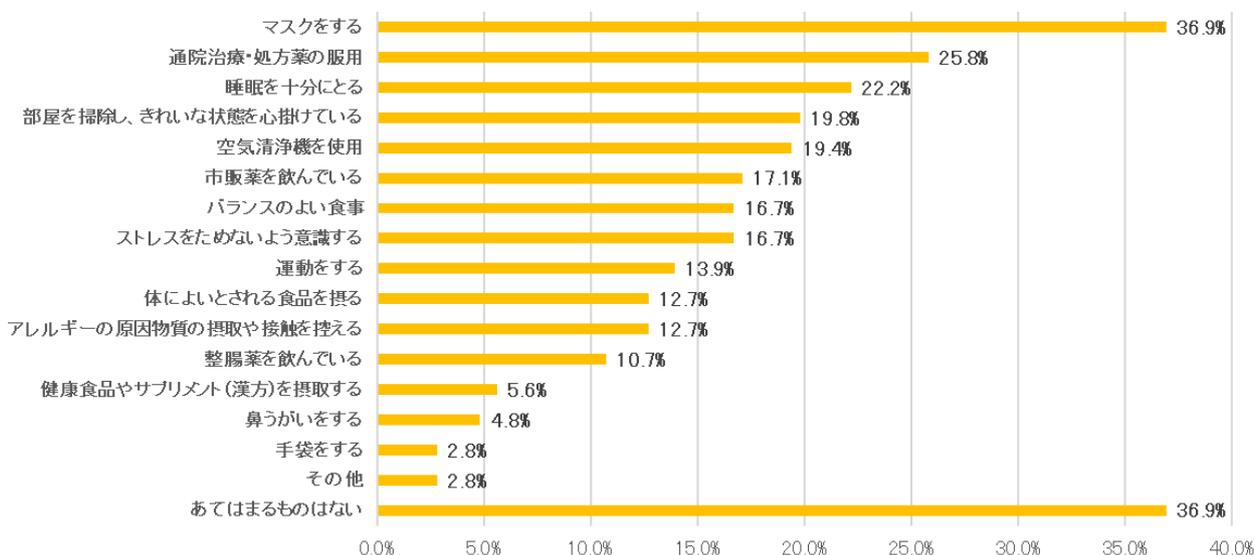


◆アレルギー対策のためには、「マスクをする」(36.9%)「市販薬を飲む」(17.1%)等の対症療法が一般的だが、「睡眠を十分にとる」(22.2%)「ストレスをためないよう意識する」(16.7%)というインナーケアを心掛けている人も多い

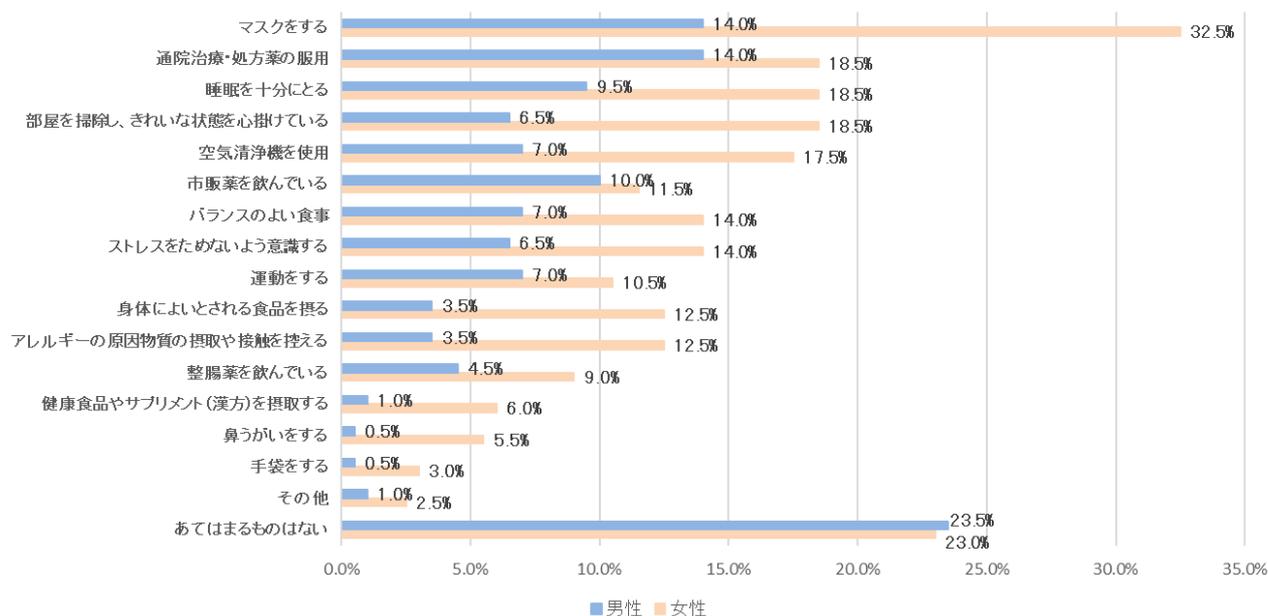
アレルギー対策として「実践していること」を聞いたところ、「マスクをする」(36.9%)、「通院治療・処方薬の服用」(25.8%)、「市販薬を飲んでいいる」(17.1%)といった対症療法が上位に挙げられました。一方で、「睡眠を十分にとる」(22.2%)、「バランスのよい食事」(16.7%)、「ストレスをためないよう意識する」(16.7%)など、インナーケアを行っている人も多いことがわかりました。

またこのアレルギー対策の積極性の面では男女の差が見られました。「バランスのよい食事」が男性 7.0%に対し女性 14.0%、「身体によいとされる食品を摂る」男性 3.5%：女性 12.5%、「ストレスをためないよう意識する」男性 6.5%：女性 14.5%など、女性の意識の高さが判明しました。

アレルギー対策として何をしていますか。／実践していること【n=252】



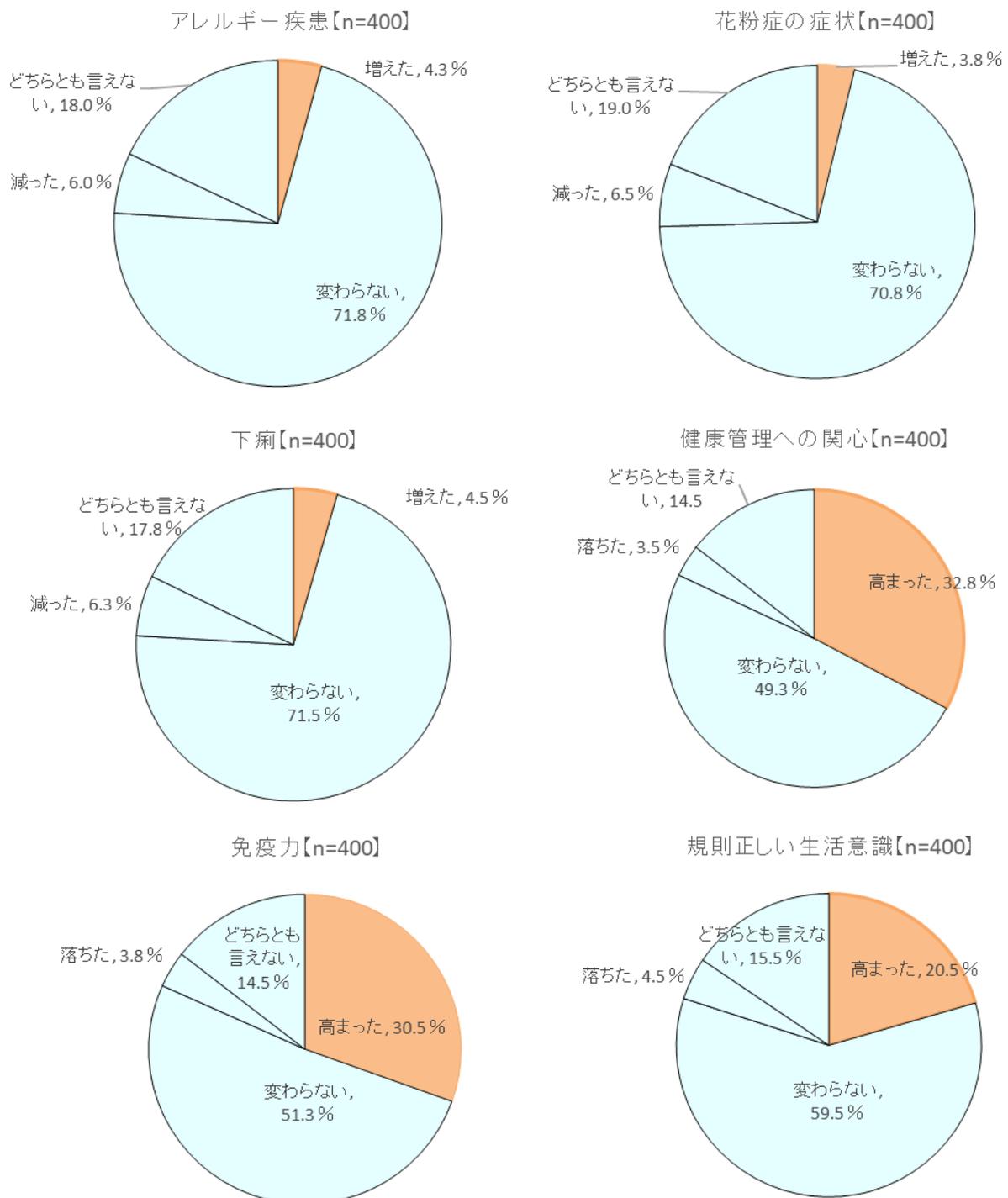
アレルギー対策として何をしていますか。／実践していること (男女別)【n=252】



◆コロナ禍を経て変化したことは、「健康管理への関心が高まった」(32.8%)、「免疫力が高まった」(30.5%)、「規則正しい生活意識が高まった」(20.5%)と回答。高い健康意識を持つ人が増加

「コロナ禍を経て変化したことはありますか」という質問に対しては、「健康管理への関心」については32.8%の人が「高まった」と回答。また、30.5%の人が「免疫力が高まった」、20.5%の人が「規則正しい生活意識が高まった」としており、“症状や行動”の変化よりも、“意識や関心”の変化が大きかったことがうかがえます。

コロナ禍を経て変化したことはありますか

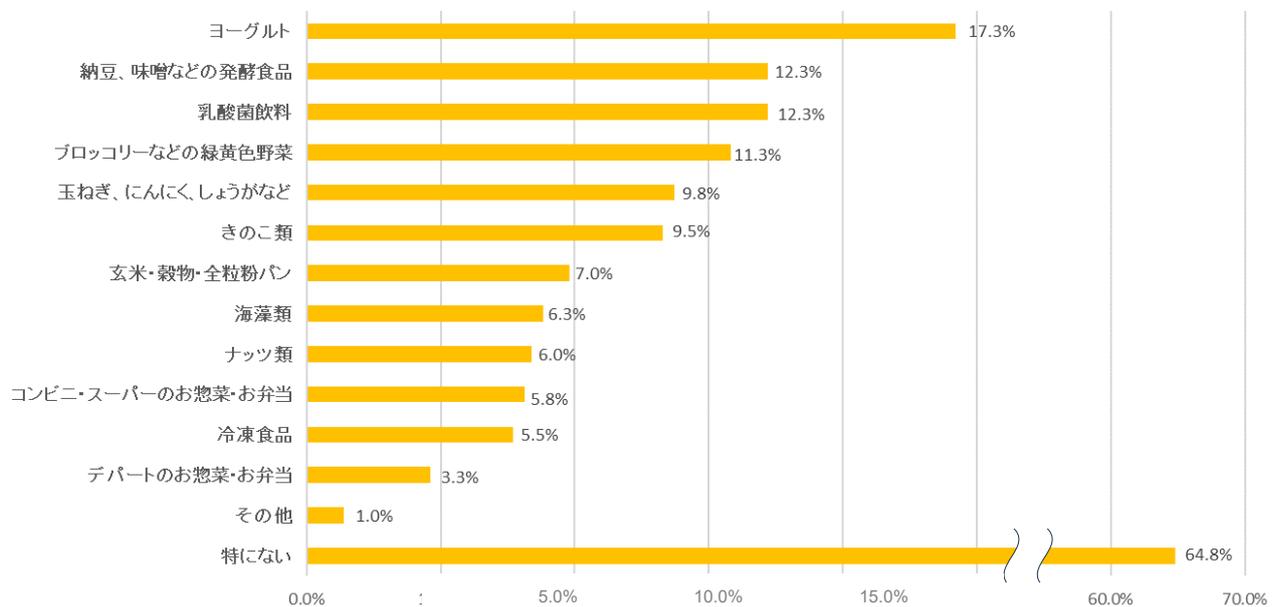


◆コロナ前に比べてよく食べるようになったものは、ヨーグルト（17.3%）に続き、納豆、味噌などの発酵食品（12.3%）、乳酸菌飲料（12.3%）がランクイン

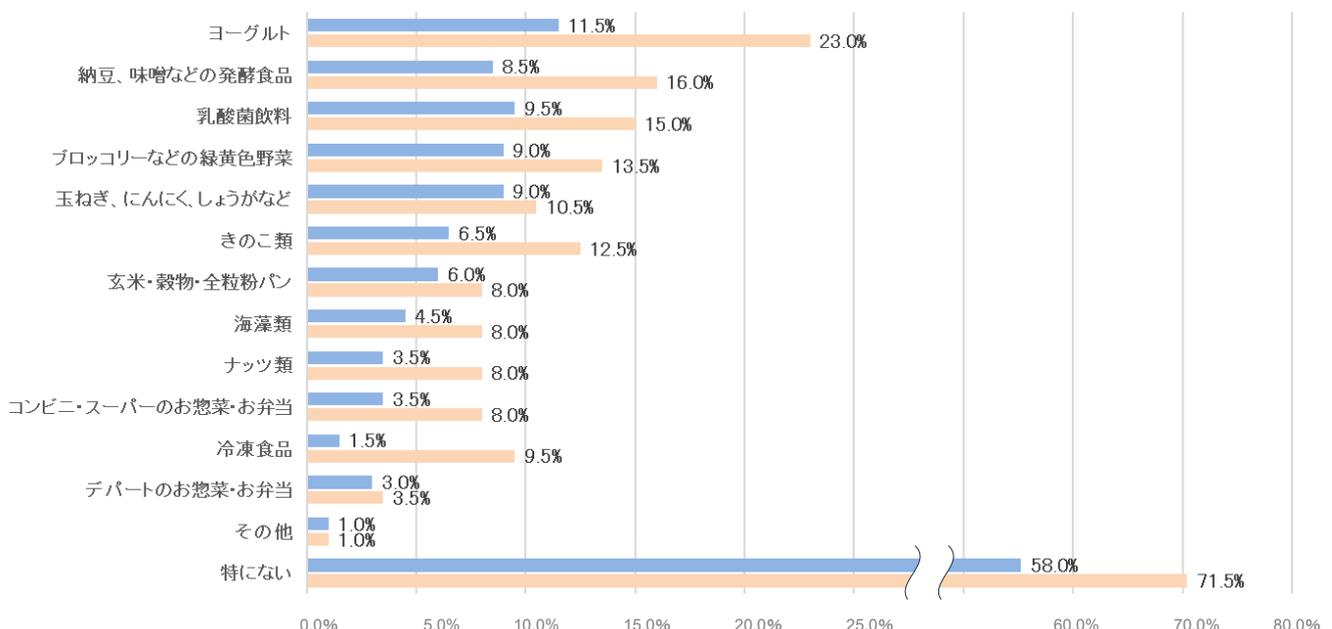
「コロナ前に比べてよく食べるようになったものは何ですか」の質問には、「ヨーグルト」（17.3%）、「納豆、味噌などの発酵食品」（12.3%）、「乳酸菌飲料」（12.3%）が上位に並びました。コロナ禍を経て、健康の大切さへの意識が高まり、腸内環境を整えて免疫力を高める食事を毎日の生活に取り入れる人が増えていることがうかがえます。

また、こうした腸活によいとされる食品も、女性が積極的に摂取。特に「ヨーグルト」男性 11.5%、女性 23.0%、「納豆、味噌などの発酵食品」男性 8.5%、女性 16.0%、「きのこ類」男性 6.5%、女性 12.5%と大きな開きがあることがわかりました。

コロナ前に比べてよく食べるようになったものは何ですか。【n=400】



コロナ前に比べてよく食べるようになったものは何ですか。(男女別)【n=400】



アレルギー性疾患も予防 免疫力を高めるには、腸内環境の改善がカギ！

江田クリニック院長

江田 証 先生

自治医科大学大学院医学研究科修了。日本消化器病学会認定専門医、日本ヘリコバクテリア学会ピロリ菌感染症認定医、日本抗加齢医学会専門医、米国消化器病学会国際会員。『新しい腸の教科書』（池田書店）他著書多数。



< 腸の免疫機能を高める >

私たちの身体は、免疫機能が正しく働くことで健康が守られていますが、時に外敵を排除しようとする反応が過剰に起きてしまう場合があります。アレルギー疾患や自己免疫疾患がその例です。花粉症はアレルギー疾患の1つで、体内に入り込んだスギやヒノキなど植物の花粉を排除しようと免疫機能が働くことで発症します。

免疫システムを担っているのはさまざまな免疫細胞ですが、腸は全身の免疫細胞の約7割が集まる免疫のカギとなる臓器。そのため腸内環境がよい状態に保たれていないと腸の免疫機能が低下し、感染症などの病気にかかりやすくなり、花粉症やアトピーなどのアレルギー性疾患や、リウマチなどの自己免疫疾患などを引き起こしてしまうこともあります。

“腸内環境がよい”状態というのは、腸にすむ腸内細菌のバランスがよいことです。腸内細菌の種類が豊富な人は、大腸がんや肝臓病、乳がんのリスクが低いという研究データもあるように大事なものは多様性。腸内環境は誰一人として同じではなく、民族や居住地域などによっても異なります。それぞれの人々がもつ腸内細菌の種類は乳幼児期に決まり、その後大きく変化することはありません。しかし、食生活やライフスタイルによって身体により善玉菌を増やし、有害な悪玉菌を抑えて、腸内環境をよりよい状態に整えていくことは可能です。

腸内細菌は食事で摂った食べ物をエサにしているため、毎日の食事は腸内環境に大きな影響を与えます。栄養バランスのよい食事はビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やし、免疫力を高めたり、発がん物質の産生を抑えたり、食べ物を発酵・分解してビタミンB群や乳酸、酪酸などの身体に有益な物質をつくり出したりします。また、「脳腸相関」という腸の状態は心にも深く関係しているため、腸活はメンタルにも好影響をもたらします。食生活で難しい場合は、整腸剤で補うことも一つの手です。

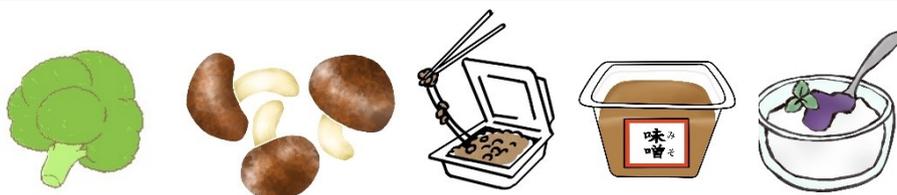
腸内環境を整える栄養素

β-カロテン・ビタミンCを多く含む食品・・・ブロッコリー、りんごといった緑黄色野菜や果物など

ポリフェノールを多く含む食品・・・大豆や大豆製品、トマト、れんこんなど

食物繊維を多く含む食品・・・海藻類、根菜類など

発酵食品・・・納豆、ヨーグルトなど



<「腸活」で理想の腸内環境づくり>

・食物繊維を摂る

腸内細菌のバランスを整える、便を軟らかくするなどの効果があります。ご飯などの炭水化物には食物繊維が豊富に含まれているため、控え過ぎると便秘の原因となります。

・発酵食品を摂る

発酵食品の多くに含まれる乳酸菌やビフィズス菌には腸内細菌の活性化や、整腸効果が期待できます。

・バランスよく食べる

高脂肪、高タンパクに偏った食事は、腸内細菌のバランスを崩したり、腸粘膜のバリア機能を低下させることも。肉はたっぷりの野菜と組み合わせ、適量を摂りましょう。

・いろいろな食品を摂る

免疫力を高めるためには腸内細菌の多様性を意識することが大切。様々な腸内細菌を活発に働かせるために、食品のバリエーションをできるだけ増やしましょう。

・規則的に食べる

規則的に食べることで胃腸の消化・吸収がよくなり、腸内環境も整います。1日の食事の始まりである朝食は、胃腸の働きを促すために必須です。

・よくかんで食べる

かむことで唾液による消化が進み、胃腸への負担が抑えられます。

・空腹の時間をつくる

腸にはセットする「お掃除時間」が必要です。ちょこちょこ食べるのは避け、食事と食事の間を最低4時間以上空けるようにしましょう。

腸のセルフケアはオーダーメイド。自分に合った最適な方法を見つけましょう。また、腸と自律神経は大きく関係しており、ストレスや過労などで自律神経が乱れると、お腹の不調にもつながります。自律神経を整えるためにも睡眠はしっかりととり、起床時間を一定にして規則正しい生活を心がけることも大切です。

●腸活情報サイト“腸活ナビ” https://www.biofermin.co.jp/chokatsu_navi/

●花粉関連情報サイトアレルラボ <https://brand.taisho.co.jp/allerlab/>

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部メディアグループ 白鞠(しらすや)

TEL: 03-3985-1153 / t-shirasaya@taisho.co.jp

株式会社ユナイトパブリックリレーションズ 宇藤・菊地

TEL: 03-3504-8661 / sugunite@unitepr.info