

NEWS RELEASE

報道関係者各位

2013年9月19日 送信枚数5枚

【オリコン 花粉症の実態と対策についての意識・実態調査】

～花粉症対策のポイントは「脳の能力の低下＝インペアード・パフォーマンス」の防止～

花粉症で困ることの1位「集中力や注意力が低下」(65.2%)

実際に、花粉症の人の「仕事の段取り・効率が悪くなる」と感じる同僚や上司が36.8%

花粉症対策で最も効果的と感じているのは「内服薬」(46.1%)

花粉症といえばイメージされるのは「春」です。誰もが発症する可能性のあるものだけに、花粉症でない人でもいつ始まるかわからないと恐れていることが多く、春は日本中が花粉症を気にしています。

一方で、春が終わると途端に忘れられてしまいがちです。しかし、花粉症の症状が出るのは春だけには限りません。特に秋は、第2の花粉シーズンと言われ、花粉症になりやすい季節です。このことを知っている人は多いのではないのでしょうか。それでもやはりこの季節に花粉症をあまり気にしません。

オリコンが行った調査でも、秋に花粉症があることを知っている人は7割と認知度が高いにもかかわらず、アレルギー症状が出ていながら、風邪と思いついてしまったことがあると答えた人は4割以上を占めています。また、秋には花粉症を発症しても周りに理解してもらえないといった声もありました。

そこで、秋を前に改めて花粉症を考えるために、オリコンでは、日ごろ外出が多く、今年の春に花粉症の症状があった20～50代のビジネスマン・ビジネスウーマン1,000人を対象に今年の春の花粉症の実態と対策について調査を実施しました。

調査概要

- ◆調査名： 「花粉に関する調査」
- ◆調査期間： 2013年7月22日(月)～7月29日(月)
- ◆調査対象： 20～50代 ビジネスマン・ビジネスウーマン 計1,000サンプル
- ◆調査方法： インターネット調査
- ◆調査企画： 株式会社 oricon ME
- ◆調査地域： 全国
- ◆調査機関： オリコン・モニターリサーチ

【調査結果と傾向】

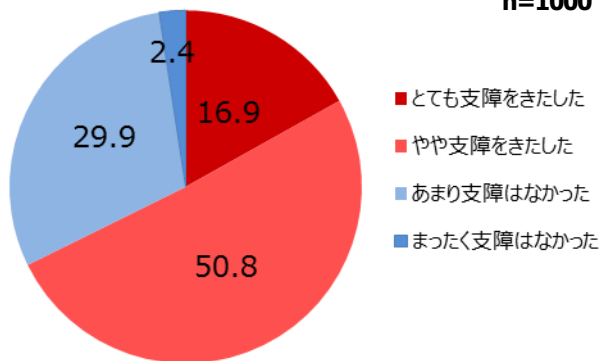
1. 今年の春、花粉症が日常生活に支障をきたしたと感じる人は67.7%
困ったことの1位は65.2%があげた「集中力や注意力が低下」
2. 花粉症の人に対して「仕事の段取り・効率が悪くなる」と感じている人が36.8%
マスクをしていると「相手の気持ちが読み取りにくい」と感じる人が36.6%
3. 花粉症対策1位は「内服薬」、2位「マスク」、3位「目薬」
最も効果的な対策でも「内服薬」が1位で、46.1%を占める。
しかし、眠気が出るなどパフォーマンスの低下を嫌って使用しない人も多い実態が。
4. 東北大学大学院医学系研究科 谷内一彦教授
『うまく薬を選べば、脳機能の低下「インペアード・パフォーマンス」は防げる』

1. 今年の春、花粉症が日常生活に支障をきたしたと感じる人は 67.7% 困ったことの 1 位は 65.2%があげた「集中力や注意力が低下」

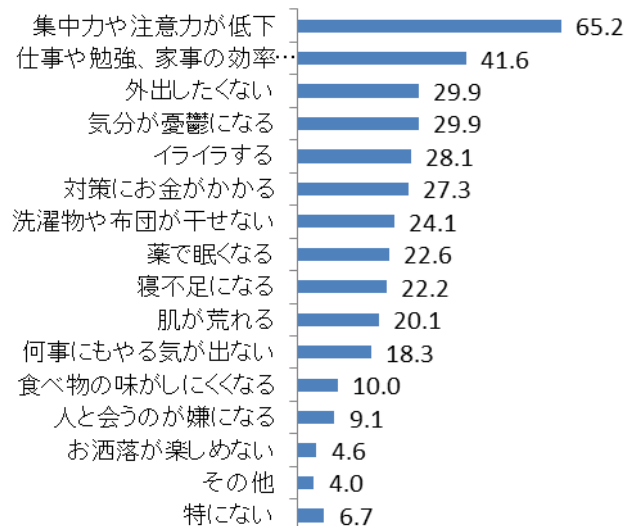
花粉症を発症した人は、「だらだらと鼻水が止まらない」（男性/20 代/静岡県）、「くしゃみがとまらず仕事にならない」（男性/20 代/大阪府）、「くしゃみと鼻水と目がかゆいので仕事で困った」（女性/30 代/東京都）など、やはりくしゃみや鼻水、目のかゆみに苦しむことが多い。

そんな花粉症によって日常生活に支障をきたすことがあったかとの問いには、「とても」と「やや」を併せて「支障をきたした」との答えが 67.7%を占める【グラフ①】。実際に困ったこととしては、「集中力や注意力が低下」が 65.2%で 1 位、「仕事や勉強の効率が落ちる」が 41.6%で 2 位となった。その他、「薬で眠くなる」も 22.6%あり、花粉症が仕事や勉強などの生産性低下につながっている様子が伺える【グラフ②】。具体的なエピソードもあげてもらったところ、「気力がなくなる」（女性/20 代/愛知県）、「化粧をさぼってしまったり、日常が怠惰になってしまう」（女性/50 代/京都府）や、中には「運転中にくしゃみが出てヒヤリとしたことがあった」（男性/50 代/愛知県）や、「バイクに乗っているときにくしゃみが止まらなくて危う事故」（女性/20 代/埼玉県）など、一歩間違えば取り返しのつかない事態につながるようなことを経験した人も。

【グラフ①】 花粉症に日常生活に支障をきたしたことは？ (%)
n=1000

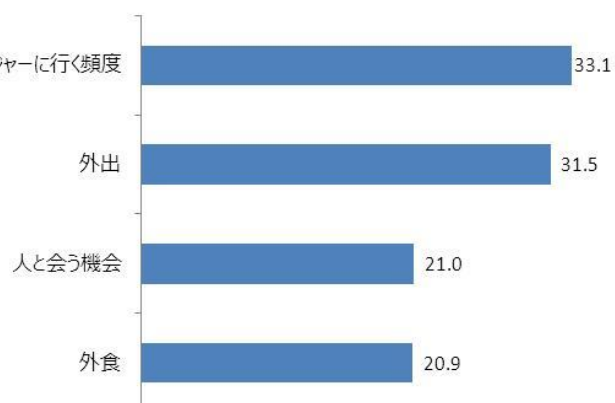


【グラフ②】 花粉症の症状が出ることで困ることは？ (%)
(複数回答可) n=1000



また、花粉症になったことで、33.1%が「アウトドアに行く頻度が減少した」と答えたほか、「外出が減少」31.5%、「人と会う機会が減少」21.0%と、内にこもる人が少なくない【グラフ③】。せっかく外出しやすい気候であるにも関わらず、花粉症によって楽しみが妨げられている現状が伺える。消費の拡大という側面から見てもマイナスと見え、生産と消費の両面から経済の活性化を阻害する一因と言えるのではないだろうか。

【グラフ③】 花粉症により減少したことは？ (複数回答可) n=1000

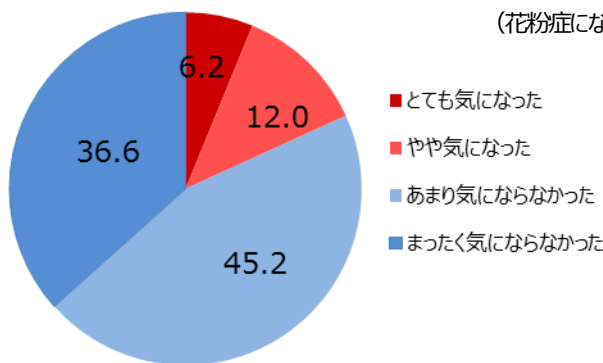


2. 花粉症の人に対して「仕事の段取り・効率が悪くなる」と感じている人が 36.8% マスクをしていると「相手の気持ちが読み取りにくい」と感じる人が 36.6%

一方、花粉症になっていない人は、花粉症の症状を発している人をどのように見ているのだろうか。20代～50代のビジネスマン・ビジネスウーマン 500人に聞いてみた。

まず周囲の人のくしゃみや鼻水、鼻づまりなど、花粉症の諸症状が気になるかについては、気になったと回答した人は 18.2%とそれほど多くない。ただ、気になったと答えた人からは、「くしゃみが気になって話がしづらかった」（女性/50代/福岡県）、「くしゃみや鼻をかむ音がうるさい」（女性/30代/石川県）、「花粉症なのか風邪なのか、外から見ただけではわかりにくいから」（女性/20代/神奈川県）などシビアな意見が多かった【グラフ④】。

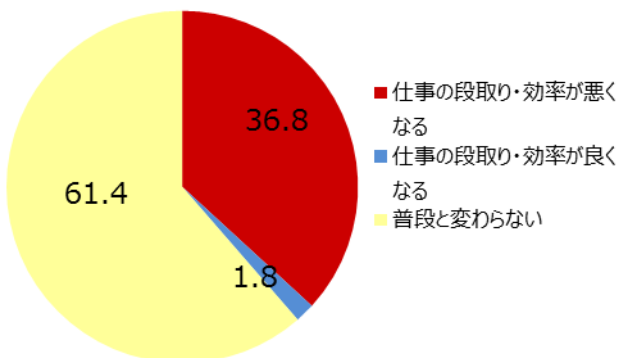
【グラフ④】 周囲の人の花粉症の諸症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり等）が気になるか？（%）
n=500
(花粉症になっていない人)



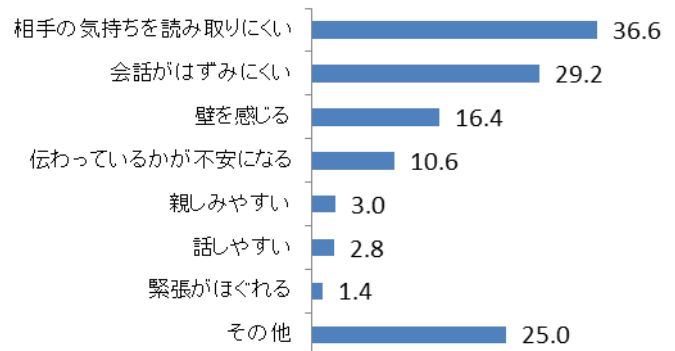
さらに職場の同僚や上司がどのような影響を感じるかについても聞いてみたところ、「ミスが増える。腰がおもたくなる」（男性/30代/神奈川県）、「意識が散漫に見える」（男性/40代/静岡県）、「仕事の効率が下がり、普段しないようなミスをするこもある」（男性/40代/神奈川県）、「周りを見る力が低下する」（女性/30代/埼玉県）など、36.8%が「仕事の段取り・効率が悪くなる」と回答した【グラフ⑤】。周囲から見ると、仕事のパフォーマンスが低下しているように見えることが多いようだ。

また、花粉症シーズンになると街にあふれるのがマスクをしている人の姿。マスクは顔の大半を隠すことで表情がわかりにくくなるため、マスクをしている人と会話しているとき、36.6%が「相手の気持ちを読み取りにくい」と感じており、29.2%が「会話がはずみにくい」と訴えた。花粉症の対策としては重要なマスクも、コミュニケーションを阻害してしまうことになってしまえば、仕事にマイナスになりかねず、花粉症のビジネスマン・ビジネスウーマンにとっては非常に悩ましい問題といえる。

【グラフ⑤】花粉症の仕事仲間・上司には普段と比べ変化があるか
(%) n=500
(花粉症になっていない人)



【グラフ⑥】マスクをしている人との会話で感じることは？（%）
(複数回答可) n=500
(花粉症になっていない人)



3. 花粉症対策 1位は「内服薬」、2位「マスク」、3位「目薬」

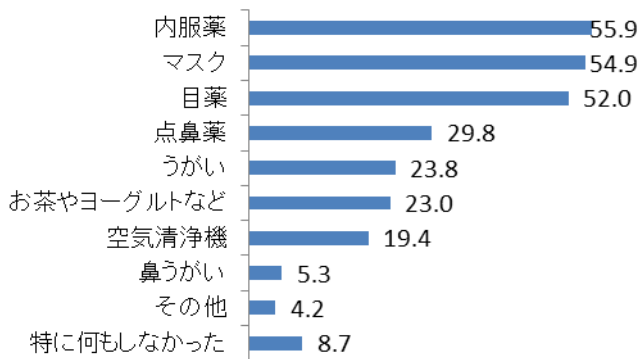
最も効果的な対策でも「内服薬」が1位で、46.1%を占める。

しかし、眠気が出るなどパフォーマンスの低下を嫌って使用しない人も多い実態が。

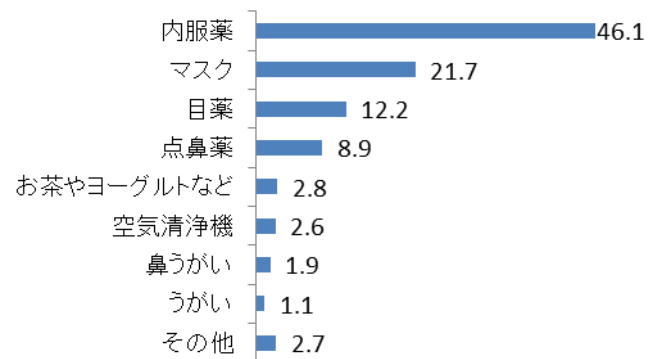
日常生活にも様々な影響を及ぼすだけに、重要になってくるのが花粉症対策。今回の調査では、今年の春について、「特に何もなかった」と答えた人は8.7%しかおらず、9割以上が何等かの対策をしていた。最も多かったは、「内服薬（市販、医療用医薬品問わず）」で55.9%があげた。その他、2位は54.9%で「マスク」、3位は52.0%で「目薬（市販、医療用医薬品問わず）」が続き、この3つが拮抗する数字となった【グラフ⑦】。

ただ、最も効果的だと思うものをあげてもらったところでは、1位の「内服薬（市販、医療用医薬品問わず）」が46.1%を占め、21.7%で2位の「マスク」、12.2%で3位の「目薬(市販、医療用医薬品問わず)」とは差のつく結果となった【グラフ⑧】。

【グラフ⑦】 今年の春に花粉症の対策として行ったこと (%) (複数回答可) n=1000



【グラフ⑧】今年の春の花粉症の対策で最も効果的と感じたものは? (%) n=1000



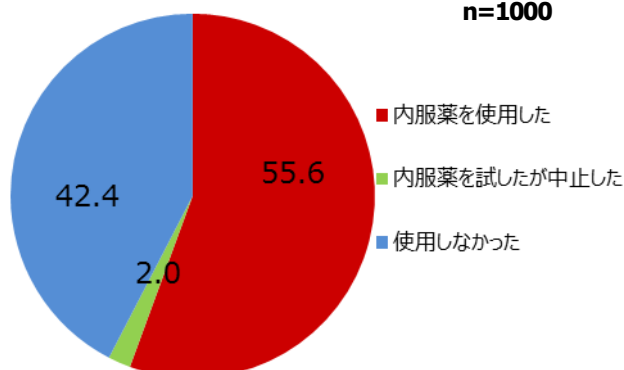
そこで、内服薬の利用状況に絞って見てみると、「内服薬を使用した」人は55.6%となっている。意識としては、最も効果的なものとして挙げられている一方で、半数近くが使用しなかったか、あるいは中止していた【グラフ⑨】。

その理由は、

- ・眠くなるから (女性/40代/和歌山県)
- ・飲むと気持ち悪くなるので (女性/20代/長野県)
- ・のどがかわく (男性/50代/三重県)
- ・勤務中眠たくなるので (女性/30代/茨城県)
- ・のどが渇く、眠くなるから (女性/40代/神奈川県)

など、花粉症状には良くても、薬による弊害を嫌って使用しないという人が多い。特に眠気など、薬を飲むことでかえって日常生活や仕事に支障をきたすことを恐れているようだ。

【グラフ⑨】 今年の花粉尘対策として内服薬を使用したか? (%) n=1000



そのままでは、日常生活に支障をきたすし、かといって、マスクをするとコミュニケーションなどに悪影響を及ぼすこともある。接客業などでマスクをできないという声もあった。一方で、最も効果的な内服薬は、眠気を引き起こすなどかかって仕事などでのパフォーマンスを低下させることにもなりかねない。非常にやっかいな花粉症だが、良い対策法はないのだろうか。オリコンでは、東北大学大学院医学系研究科で薬理学を研究している谷内一彦教授に話を聞いた。

4. 東北大学大学院医学系研究科 谷内一彦教授 『うまく薬を選べば、脳機能の低下「インペアド・パフォーマンス」は防げる』

花粉症で目がかゆかったり、鼻がつまったりすると、どうしても集中力は落ちます。さらにやっかいなのは、鼻がつまって口呼吸になってしまうことです。脳を良い状態で活動させるためには鼻呼吸が大切で、それが鼻づまりで阻害され、口呼吸になると、脳の能力が落ちてしまいます。これは昔からよく知られていることです。

こうなると仕事や勉強の能率が悪くなってしまいうけですから、対処が必要です。そこで、アレルギー症状を抑えるために、薬を使用するといったことが行われるわけですが、ここで新たな問題が発生します。

アレルギーの主要な原因となるヒスタミンの働きをブロックするためには、抗ヒスタミン薬を使うことになります。しかし、昔からよく使われている第一世代の抗ヒスタミン薬は鼻づまりやくしゃみといったアレルギー症状を抑えるだけではなく、脳へ移行しやすいため、集中力や判断力、作業能率や覚醒の維持に必要な脳内ヒスタミンまでブロックしてしまうのです。それにより、脳の認知機能が低下します。この状態をインペアド・パフォーマンス（損なわれたパフォーマンス）と言います。

抗ヒスタミン薬を飲んで計算ミスが増えたり眠くなったりした経験のある人も多いようです。眠気は自覚できるため気づきやすいのですが、インペアド・パフォーマンスは「気づきにくい能力ダウン」とも呼ばれ、本人が自覚していなくても、集中力や判断力、作業効率が低下していることが多いのです。眠くないからといってインペアド・パフォーマンスが起きていないということにはならないので、注意が必要です。

この症状が起りやすい第一世代の抗ヒスタミン薬は、インペアド・パフォーマンスのほか、口が渇いたり、目の焦点があわなくなったりして視界がボヤけたりすることがあります。また、動物において、脳内ヒスタミンの働きがブロックされることによって、体重が増す傾向があることも報告されています。

最近注目されているのは、1990年以降に開発された第二世代の『**非鎮静性**』成分が含まれている抗ヒスタミン薬です。こちらは、脳内ヒスタミンには作用しないため、インペアド・パフォーマンスが起りにくくなっています。また、口が渇く、目の焦点が合わなくなるといった副作用が少ないのが特徴です。連続服用も可能で能力低下もないため、花粉症時期の対策としては有効でしょう。

この第二世代の『**非鎮静性**』成分が含まれている抗ヒスタミン薬の使用法としては、花粉が飛散し始めたら、早めに飲み始める方が良いと言われています。また、1回飲むだけでも効果はあるのですが、花粉症シーズンは毎日飲み続けている方がより効果的です。現在は第二世代抗ヒスタミン薬のスイッチ OTCも薬局で販売されているので、薬剤師と相談してそういった薬をうまく使うことで花粉症の悩みはかなり低減できるでしょう。

これからやってくる秋花粉のシーズン。イベントも多く、外に出かけたいくなる季節だからこそ、花粉症対策をしっかりとりたいところ。副作用が少ない薬をうまく使うことで、これまでになかった花粉症対策ができるかも。

谷内 一彦（やない かずひこ）

東北大学大学院医学系研究科 機能薬理学分野 教授。

昭和56年 東北大学医学部 卒業 医学博士。薬理学・臨床薬理学を専門とし、モノアミン神経系の神経科学、特にヒスタミン神経系の神経薬理学 ヒトの非侵襲的分子イメージング法の基礎開発と応用を研究。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 oricon ME 担当： 竹島、佐藤

TEL 03-3405-5190 / FAX 03-3405-8192 e-mail : cominfo@oricon.jp