

## 家族内に花粉症の人がいる割合は約 7 割！ マスクだけじゃない！ いますぐできる簡単対策ガイド 「My Kao くらしラボ」にて、1 月 21 日公開

花王株式会社では、暮らしに関わる様々な調査を行っています。昨年末に公表された「[令和 6 年度スギ雄花花芽調査の結果等について](#)」（環境省 2024 年 12 月 26 日公開）によると、今年の花粉は地域によりばらつきはあるものの、過去 10 年間の平均値と比べると、全国的にやや多くなると予測されています。今や国民病ともいわれる花粉症や花粉アレルギーに悩む人々は、体のどこに花粉が付着するかを気にし、どのような対策をしているのかを調査した結果と、すぐにできる簡単な花粉対策について、「My Kao くらしラボ」（※1）にて 2025 年 1 月 21 日に公開します。

### 【主なポイント】

- 家族内に花粉症の人がいる割合は約 7 割
- 目・鼻・口まわりだけじゃない！ 服や髪につく花粉も気になる
- 室内の花粉を減らす一工夫（換気・帰宅時・洗濯/布団干し・掃除）

#### 【調査概要】

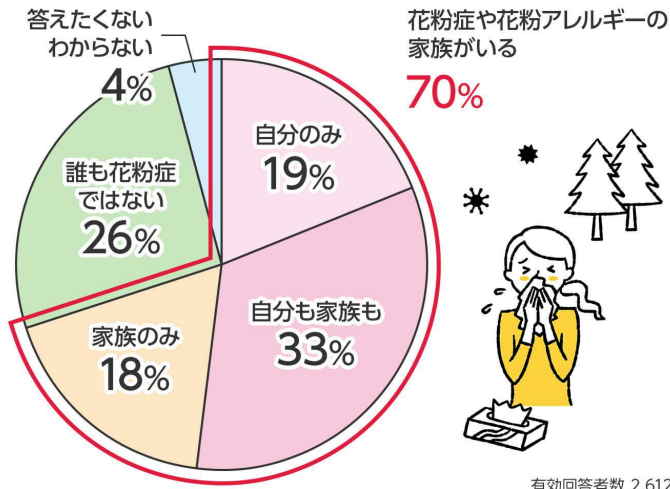
「花粉症についての調査」

©2024 年 4 月 / インターネット調査 / 「My Kao くらしラボ」読者 / 2,612 人

### ● 家族内に花粉症の人がいる割合は約 7 割

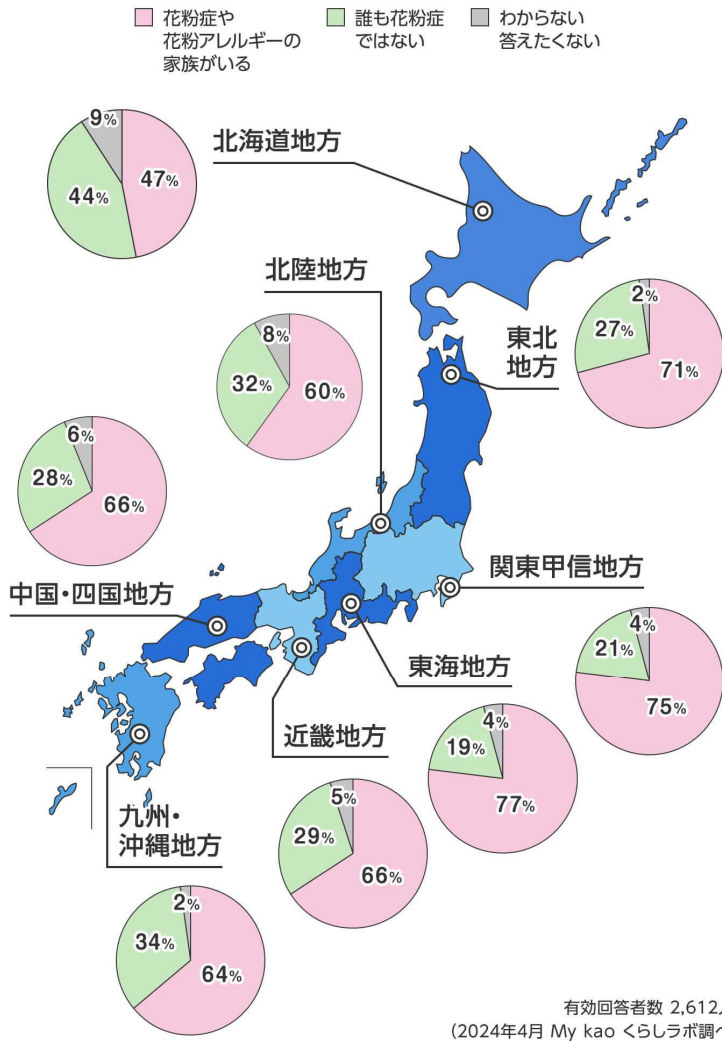
「[花粉症環境保健マニュアル 2022](#)」（環境省）によると、日本人の花粉症の有病率は 42.5%（2019 年）、2 人に 1 人が花粉症という状況です。今回の調査でも自分が花粉症や花粉アレルギー（以下、花粉症と省略）である割合は 52%、さらに自分も含めた家族に花粉症の人がいる割合は、約 7 割（「自分だけ」「自分も家族も」「家族だけ」の合計）にのぼります（花王調べ）。地域別に見ると、北海道は杉やヒノキがほとんどないこともあり、他の地域に比べると家族に花粉症の人がいる割合は 47%で、半数を下回ります。しかし、その他の地域ではいずれも 6 割を超え、中でも東海(77%)、関東甲信（75%）、東北（71%）は高めです。

●花粉症や花粉アレルギーのご家族は？



有効回答者数 2,612人  
(2024年4月「My Kao くらしラボ」調べ)

<地域別>

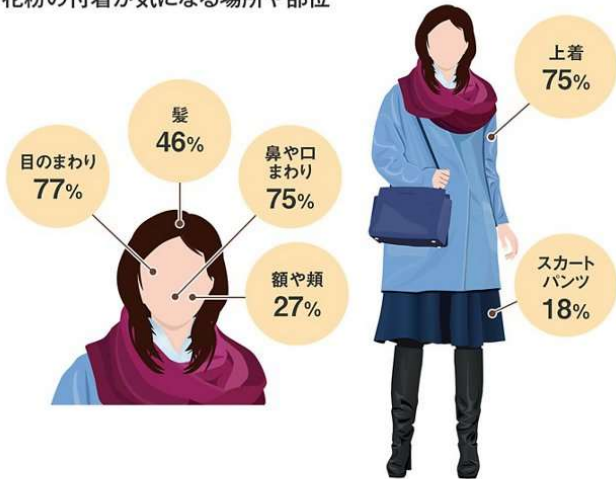


有効回答者数 2,612人  
(2024年4月 My kao くらしラボ調べ)

## ●目・鼻・口まわりだけじゃない！服や髪につく花粉も気になる

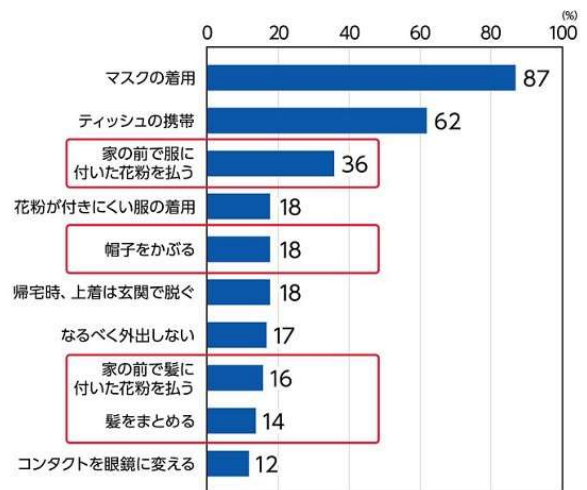
花粉症の人が外出時に花粉の付着が気になる場所や部位は、「目のまわり」（77%）、次いで「鼻や口まわり」（75%）、「上着」（75%）、「髪」（46%）と続きます。一方、外出時の花粉対策は「マスクの着用」（87%）が最も高く、次いで「ティッシュの携帯」（62%）です。目・鼻・口まわりだけでなく上着や髪に付く花粉も気になる割には、「服に付いた花粉を払う」（36%）、「帽子をかぶる」（18%）、「髪に付いた花粉を払う」（16%）、「髪をまとめる」（14%）の実施はいずれも低く、服や髪に付く花粉の予防や対策をしている人は少ないのが実情です。

花粉の付着が気になる場所や部位



自分が花粉症、花粉アレルギーの人 1,362人 (複数回答/上位6項目)  
(2024年4月「My Kao くらしラボ」調べ)

■外出時の花粉対策

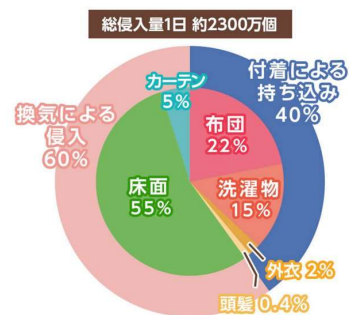


自分が花粉症、花粉アレルギーの人 1,362人 (複数回答/上位10項目)  
(2024年4月「My Kao くらしラボ」調べ)

## ●室内に入り込む花粉を減らす一工夫

花粉が飛散する時期の晴れた日には、室内に入り込む花粉は1日で約2300万個におよびます（花王調べ）。このうち約60%は窓の開閉など換気による侵入で、約40%は付着による持ち込みによるものです。付着のほとんどが、「外に干した布団」（22%）や「洗濯物」（15%）に付いて入ってきます。花粉の季節には窓を開けない、外出を控えるという方もいるかもしれませんが、ちょっとした一工夫で室内に入り込む花粉を減らすことができます。

室内への花粉の侵入と持ち込み



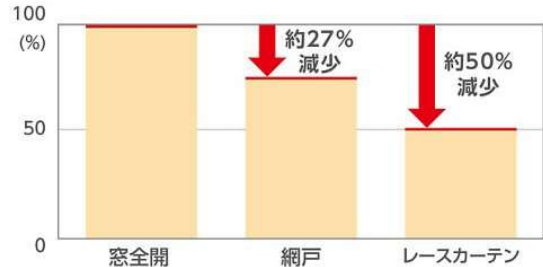
条件: 平均的な3~4人家族を想定 (2005年3月 花王調べ)

## ■換気：窓の開閉は10cm程度、網戸やレースカーテンを閉めたままで

●窓を開けるのは10cm程度にし、網戸やレースのカーテンを閉めておくことで、室内に侵入する花粉を大きくカットすることができます。

※さらにカーテンの窓側面に衣類・布・空間用消臭剤「[リセッシュ除菌EX プロテクトガード](#)」をスプレーしておけば、静電気による花粉の付着を抑えることができます。

◆花粉侵入対策の効果(減少率)

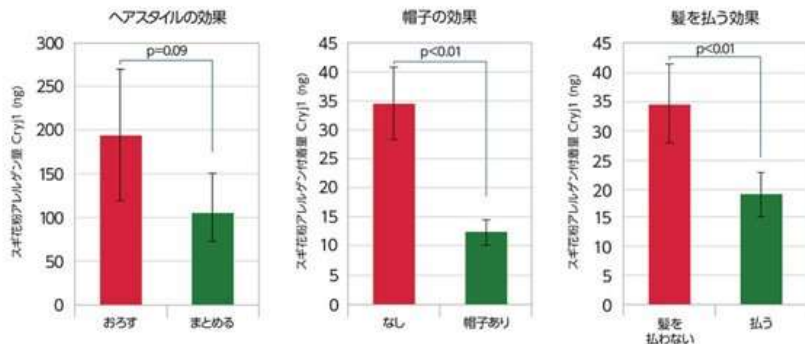


実験条件:ワセリンを塗布したスライドガラスを日中(11:00~17:00)室内に放置し、付着した花粉数を測定(2005年3月 花王調べ)

## ■帰宅時：家に入る前に花粉をひと払い

・帰宅時、家に入る前に手やブラシを使って、髪→衣類の順に上から下へ付いた花粉を舞い上げないように、しっかり払い落としましょう。髪への花粉の付着予防には、髪をまとめたり、帽子をかぶるのも効果的です。

■髪に付着する花粉の対処方法別の効果

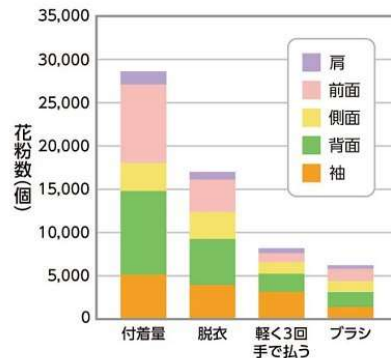


Mann-Whitney U test, MEAN±SD  
各ウィッグを栃木事業場屋上に6~16時間放置後、回収したほり中のスギアレルギー付着量をELISA測定(2019年3~4月 花王調べ)

・衣類は上着だけでなく、ズボンにも地面から舞い上がった花粉が付いているので、特に裾まわりは忘れずに。

※上着はウール素材より、ナイロンなどツルツルした花粉が付きにくいものをおすすめ

コートへの付着量と残存量



条件:約2時間戸外で着用したウールのコートに付着した花粉の残存量を測定(2005年3月 花王調べ)

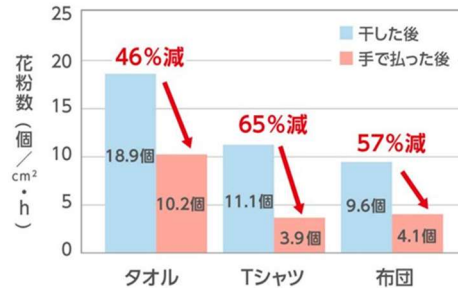
## ■洗濯、布団干し：室内干しがベター、外干したときは手で花粉を払い落とす

・花粉を防ぐには室内干しがベターですが、外干した場合は、取り込むときに手で払うだけでも付着した花粉の4～6割を落とすことができます。

・外干した布団を取り込むときは、叩かずに表面をサッと手で花粉を払い、ひっくり返して内側の面も同様に払います。

※取り込んだ後、布団の両面に布団クリーナーや、専用ノズルを使って掃除機をかけるとより効果的

◆洗濯物・布団払いの効果



実験条件：屋外に6時間曝露し、付着した花粉数を測定（2005年3月 花王調べ）

## ■床掃除は掃除機の前に、フローリング用ドライシートで花粉を除去

・フローリングの場合、いきなり掃除機をかけると花粉が舞い上がってしまうので、まずは、フロア用掃除シート「クイックルワイパー 立体吸着ドライシート」などで拭き掃除してから、掃除機をかけるようにしましょう。

【関連資料】

クイックルドライシートで床の花粉掃除 <https://www.youtube.com/watch?v=IgjEbEvxdRw>

詳しくは以下 URL をご確認ください。

### ▶ My Kao 暮らしラボ

家に持ち込まない！衣類の花粉対策3つのテクニック

<https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/laundry-cleaning/laundry/009/>

部屋干し？外干し？花粉シーズンの布団干しテク

<https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/laundry-cleaning/laundry/008/>

花粉撃退！舞い上げずに除去する掃除テクニック

<https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/laundry-cleaning/laundry/010/>

花粉は衣類以上に髪に付く！？本当に効果的な花粉対策を検証！

<https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/health-beauty/haircare/102/>

(2025年1月更新)

※1「My Kao 暮らしラボ」の説明

花王が運営する双方向のデジタルプラットフォーム「My Kao」内にある生活情報サイト。生活者一人ひとりの暮らしを見つめる長年の生活者研究から得られた知見を元に、家事・美容・健康などいまの暮らしに役立つハウツー情報や、これからのこころ豊かな暮らし、社会を考えるための情報を生活者視点で発信しています。

My Kao 暮らしラボ <https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/>