

家族による花粉対策を見直す ～自分の花粉症有無が左右する 家の中での対策の実態～

生活者研究センター
ファブリック&ホームケア研究室

2016年の調査では、約35%つまり3人に1人が花粉症*であると回答しています。花粉は家の中にまで入り込むため、屋内外を問わず、花粉症に悩む人々の日常生活に支障をきたしています。そのため、外出中の対策はもちろんのこと、花粉を家に持ち込まないための対策も必要です。本レポートでは、家事など家の中における花粉対策に焦点をあて、実態を知ることにより、課題や効果的な対策について考察します。

*本報告では「花粉症もしくは花粉アレルギー」を総称して「花粉症」と記載します。

- さまざまな症状が生活に支障をきたす
- 個人の対策は、マスクが7割、薬が3割、食品・サプリの摂取も
- 本人が花粉症ではない場合、家庭での対策の実施率が低下
- 花粉症ではない人は「対処法がわからない」との声も
- 花粉対策のポイントは、「持ち込まない」「除去する」
- 家族みんなの協力で、花粉の季節を少しでも快適に

【調査概要】

「花粉症／花粉アレルギーについての調査」

調査期間：2016年3月

調査方法：株式会社日本リサーチセンター(以下NRC)調査
および 花王 生活者研究センター／NRC共同調査
調査員による個別訪問留置調査

調査対象：全国15～79歳男女

対象者数：男性596人、女性604人

調査期間：2017年12月

調査方法：インターネット調査
調査対象：『くらしの研究』読者
回答者数：6,553人

さまざまな症状が生活に支障をきたす

花粉症の症状は生活に多くの支障をきたしています。具体的には、「鼻まわりの荒れ」が55%、「喉の渇き」が33%など身体的支障が多く、また、症状により「仕事や作業が進まない」、「熟睡できない」、「ニオイや味がわからない」など日常生活への影響もみられます。総じて女性は男性よりも多くの症状において支障を感じていて、特に「顔の肌が敏感になる」などの肌トラブルが34%と男性に比べて高くなっています。

(表1) 花粉症による日常生活への支障

		10%~	20%~	30%~	40%以上	%		
内 容		全体 (424)	男性 (200)	女性 (224)				
1	鼻を頻繁にかむので鼻のまわりの皮膚が荒れてくる	54	45	62				
2	症状のため、喉が渇きやすい	33	28	38				
3	くしゃみや鼻をかむことで、仕事や作業が進まない	25	25	25				
4	花粉の影響で、顔の肌が敏感になったり、かゆくなったり、赤くなったりする	25	14	34				
5	症状のため、夜、熟睡することができない	21	18	23				
6	花粉対策のための商品購入や通院で出費が増える	19	11	27				
7	症状のため、ニオイや味がわかりにくくなる	19	20	18				
8	花粉の影響で、体の肌が敏感になったり、かゆくなったり、赤くなったりする	14	13	15				
9	花粉の影響で、頭皮が敏感になったり、かゆくなったり、赤くなったりする	11	7	14				
10	花粉の影響で、口の中がむずがゆくなったり、荒れてヒリヒリすることがある	9	3	15				
11	花粉の影響で、首が敏感になったり、かゆくなったり、赤くなったりする	7	6	9				
12	家事的負担が増える(洗濯物や布団を払う、掃除を念入りにするなど)	6	3	9				
13	症状のため、口臭が気になる	6	4	8				
14	花粉の影響で、肌に症状が出るため、スキンケアやメイクの方法を変える	4	1	7				

10~79歳 花粉症の男女 424人(複数回答)
(NRC調べ)

個人の対策は、マスクが7割、薬が3割、 食品・サプリの摂取も

個人で行う対策では、「マスクをする」71%、「処方内服薬の服用」34%、「市販外用薬（目薬、点鼻薬など）の使用」30%の順でした。最近では花粉症に効果があるとされる飲料や食品、サプリの種類や品目が増え、そうしたものを習慣的に摂取することで対策をする人も2割弱みられます。

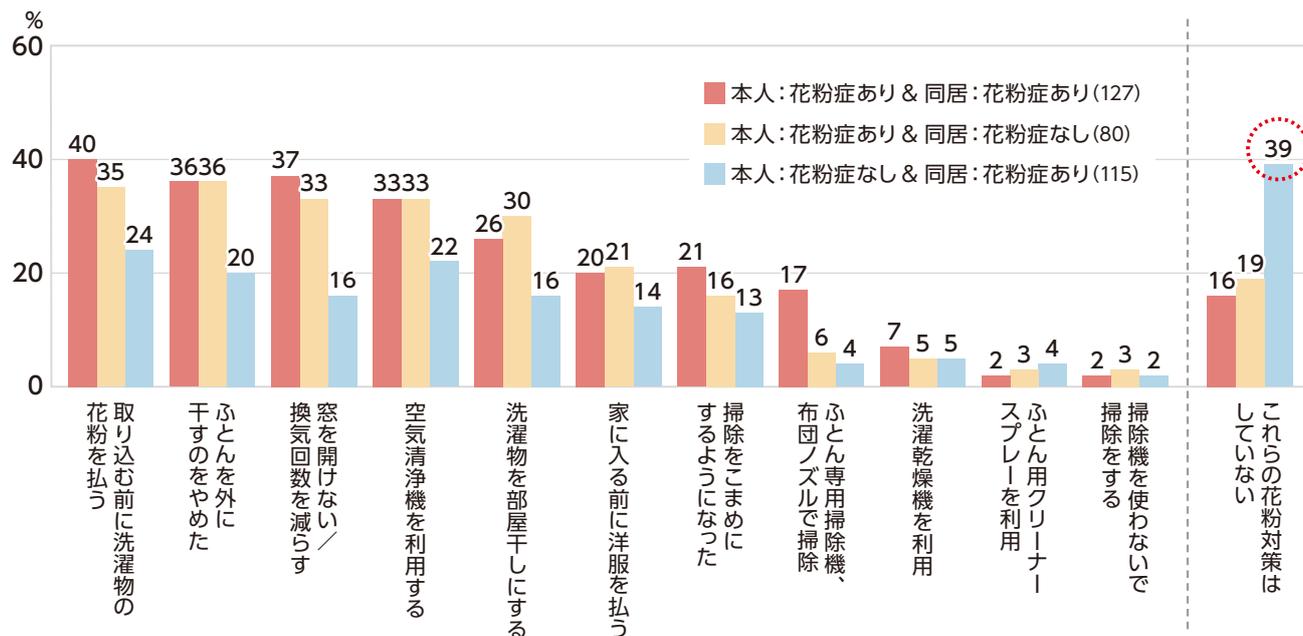
(表2)個人が行う花粉症対策

		10%~	20%~	30%~	40%以上	%		
	内 容	全体 (424)	男性 (200)	女性 (224)				
1	マスクをする	71	65	77				
2	医者に処方された内服薬を服用する	34	26	42				
3	市販の外用薬(目薬、点鼻薬、クリームなど)を使う	30	28	33				
4	医者に処方された外用薬(目薬、点鼻薬、クリームなど)を使う	24	14	33				
5	市販の内服薬を服用する	22	22	21				
6	花粉症に効く飲み物や食品をとる	16	12	19				
7	なるべく外出しないようにしている	11	10	13				
8	帽子を被る、花粉が付きにくい服を着る	7	4	10				
9	花粉対策専用のメガネをかける	5	5	6				
10	コンタクトからメガネに変える	4	2	7				
11	医者から注射をしてもらう	2	3	1				
12	その他	5	7	4				

10~79歳 花粉症の男女 424人(複数回答)
(NRC調べ)

本人が花粉症ではない場合、 家庭での対策の実施率が低下

花粉を家に持ち込まないために行う対策として、花粉症女性の約4割は「洗濯物を払う」を実施。次いで「ふとんの外干し中止」、「窓を開けない」、「洗濯物を部屋干しにする」などの対策をしています。しかし本人が花粉症ではない場合、同居する家族に花粉症の人がいても、それぞれの対策の実施率は大幅に低下し、約4割の家庭で家の中での対策をしていませんでした。



(図1) 家の中での花粉対策 実施実況

20～79歳 本人または同居の家族が花粉症の女性
(学生を除く) 322人(複数回答)
(花王 生活者研究センター/NRC調べ)

花粉症ではない人は「対処法がわからない」との声も

インターネット調査によると、自分が花粉症ではない場合は、何かしてあげたくても、何をすれば効果があるのかわからず、対策をしていないという声が多く聞かれました。また、なかには「どうしてほしいか」を聞いて、それを実行している家庭もありました。

「花粉症ではないからわからない」

花粉症の旦那さんがかわいそうだと思うので、部屋に花粉を入れづらい対策を知りたい。
(32歳・既婚・専業主婦)

私は花粉症ではないため、つらさもわからず、何をしたらいいかがわからなくて困っています。
(33歳・既婚・専業主婦)

「どうしてほしいのか」を確認し合う

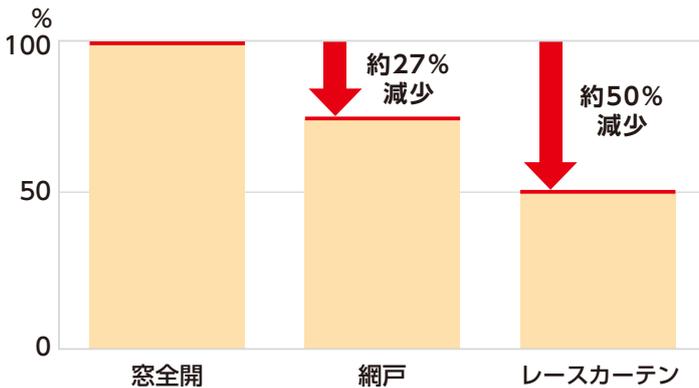
自分が花粉症ではないので、つらさがわかりません。なので、してほしいことや気をつけてほしいことは直接聞くようにしています。
(29歳・既婚・会社員)

何とかしてあげたいけれど、自分が花粉症ではないので、つらさの程度がわからないため、要望をしっかりと聞いています。
(29歳・既婚・専業主婦)

花粉対策のポイントは、「持ち込まない」「除去する」

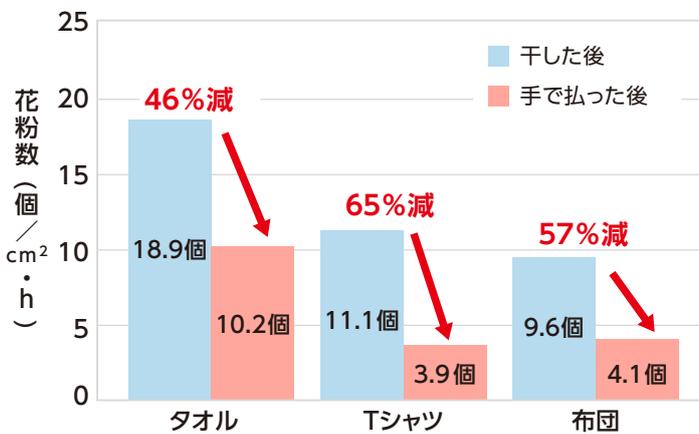
家における花粉対策のポイントは「持ち込まない」「除去する」の2つです。

特別なことをしなくても、例えば、窓を開ける時に網戸を閉めれば約27%、レースカーテンを使用すれば約50%も花粉の侵入を防ぐことができます(図2)。また、洗濯物や布団を取り込む前に払うと、タオルでも約46%、Tシャツで約65%、布団なら約57%の花粉を除去できます(図3)。玄関先で服を手で払うだけでも服についた花粉が約1/3になります(図4)。



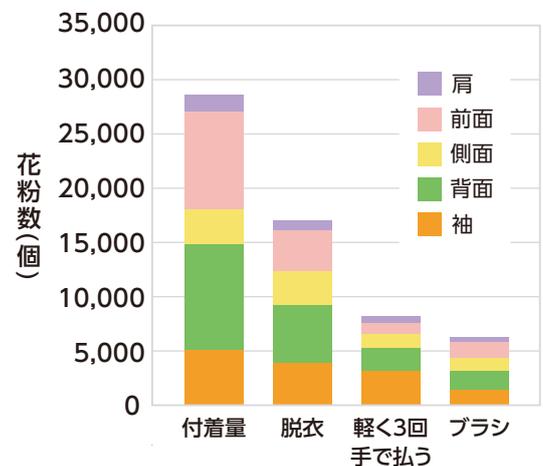
(図2) 花粉侵入対策の効果(減少率)

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)



(図3) 洗濯物・布団払いの効果

条件:屋外に6時間暴露し、付着した花粉数を測定(2005年3月花王調べ)



(図4) コートへの付着量と残留量

条件:約2時間屋外で着用したウールのコートに付着した花粉の残留量を測定(2005年3月花王調べ)

出典

(図2、3) 応援!くらしのキレイ 花粉対策<掃除・洗濯編> 今日から実践!掃除・洗濯でできる花粉撃退テクニック <http://www.kao.co.jp/lifei/support/13/>
 (図4) 応援!くらしのキレイ 花粉対策<外出テクニック編> 衣類に付く花粉を家に持ち込まないための対策 <http://www.kao.co.jp/lifei/support/26/>

家族みんなの協力で、花粉の季節を少しでも快適に

花粉症ではない人は、花粉症の家族のために「何とかしてあげたい」という気持ちがあっても方法がわからないこともあるため、4割の家庭で、家の中での花粉対策が取られていない実態が明らかになりました。見えない花粉が家の中に侵入するのをできる限り減らすためには、家族みんなのちょっとした協力が重要になってきます。そのためには、お互いに「何をしてほしいか」を確認し合うことも大事です。例えば、ドアや窓はすぐに閉める、外出したら玄関前で服や体を必ず払ってから家に入るなど、家族一人ひとりが、その都度実施することで、家の中を少しでも快適な状態にできることにつながると考えます。

●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 <http://www.kao.co.jp/lifei/>

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。