

## 花粉に関する意識調査

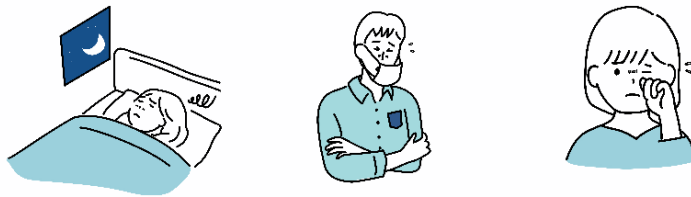
## 花粉症なのにやめられない天日干し

## 耳鼻咽喉科専門医・石井先生監修 花粉対策3つのポイント

暖冬の影響で、例年よりも早く飛散する花粉に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。この度、リンナイ株式会社(本社:愛知県名古屋市、社長:内藤 弘康)は、耳鼻咽喉科専門医の石井正則先生に監修いただき、全国の男女1,000名を対象に、花粉に関する意識調査を実施しました。



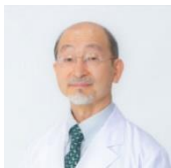
## 熱と暮らし通信



## 主な調査結果

- 春の身体の不調 1位花粉症 4割が悩み 3割は秋まで続く?
- 花粉症でつらい症状 鼻水・鼻づまり・くしゃみ 5割が年々悪化 7割は肌トラブルも
- 花粉症診断テスト 4問以上正解のエキスパートは3割 くしゃみは誤解されやすい?
- 花粉症の症状 4割が一日1~3時間 年換算で270時間?
- 花粉症対策 1位マスクの着用 半数以上が医者にかからず
- 花粉の時期の洗濯 半数が天日干し 気持ちが良いからやめられない
- 洗濯の花粉対策 室内干し4割 あるのに使わない乾燥機
- 花粉対策〇×クイズ 花粉に水は禁物 花粉対策優等生はたったの2割

## 監修者の紹介



## 石井正則 先生

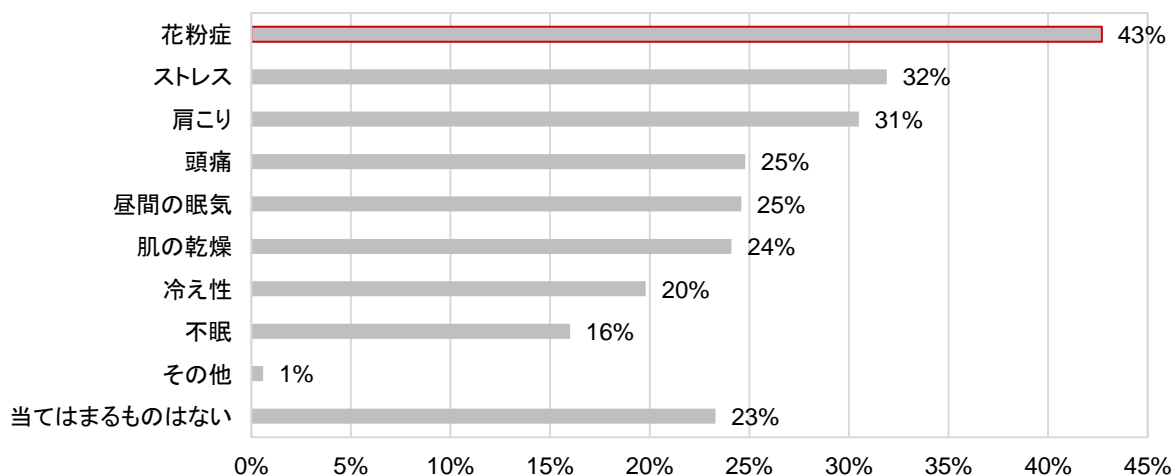
耳鼻咽喉科専門医。JCHO 東京新宿メディカルセンター耳鼻咽喉科診療部長。JAXA 宇宙医学審査会委員。ヨギー・インスティテュート認定のヨガインストラクターとしても活動しており、最新の著書に「めまい・耳鳴り・難聴を自分で治す本」(二見書房)など。

## 春の身体の不調 1位花粉症 4割が悩み

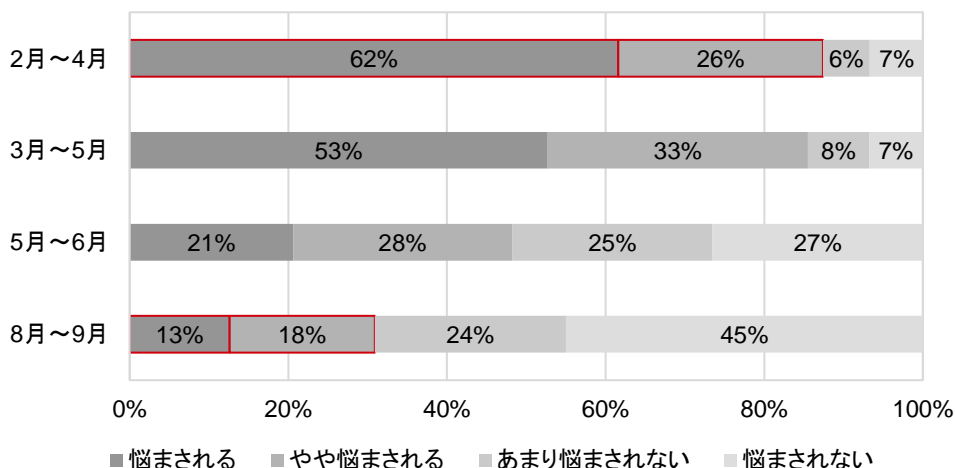
### 3割は秋まで続く？

全国の1,000名に春に悩む身体の不調を聞きました。その結果、最も多い回答は「花粉症(43%)」でした。そのうち、花粉に悩む時期については「2月～4月(88%)」が最も多い一方で、「8～9月(31%)」についても一定の回答がありました。

**Q1. あなたは、春(3月半ば～6月半ば)に身体の不調を感じることはありますか。当てはまるものを全てお選びください。(複数回答、N=1000)**



**Q2. 春の不調として花粉症を選ばれた方に伺います。あなたが、一年で花粉に悩む時期はいつですか。当てはまるものを全てお選びください。(複数回答、N=427)**



#### 石井先生コメント

2～4月、3～5月、5～6月、8～9月は、それぞれ、スギ、ヒノキ、イネ、ブタクサの花粉の飛散時期のピークです。春の花粉に悩む方の中で、スギの花粉症の約7割の方がヒノキの花粉症もあるというデータがあります。今回の調査でもそれを示唆しています。

さらに、同じようにスギの花粉症の約7割の方が、秋の花粉症の代表であるブタクサの花粉症があるというデータもあります。今回の調査では、ブタクサの花粉のピークである8～9月にも悩む方は3割に留まりましたが、春から秋にかけて対策が必要であることを覚えておきましょう。

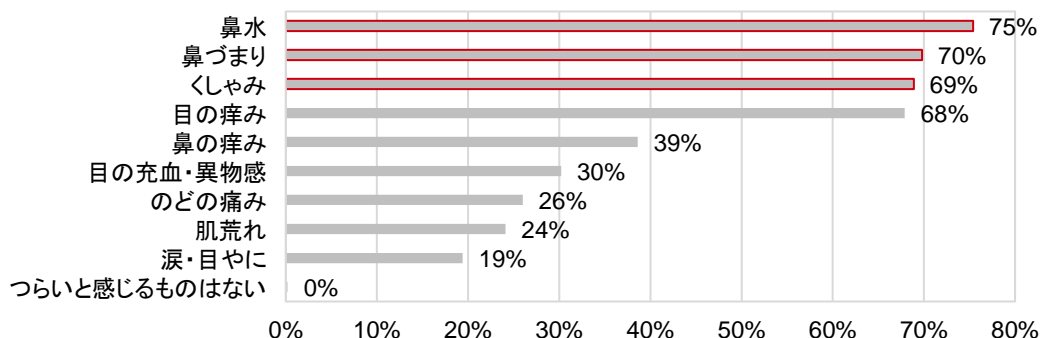
## 花粉症でつらい症状 鼻水・鼻づまり・くしゃみ

### 2人に1人は年々悪化 7割は肌トラブルも

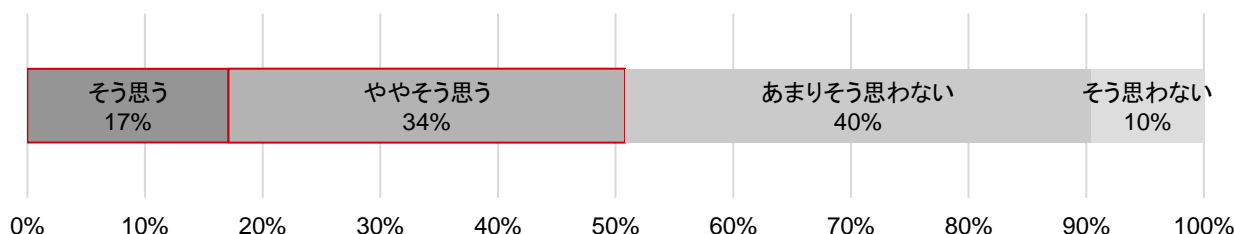
春の不調として花粉症がある方に、つらいと感じる症状を聞きました。その結果、最も多い回答は「鼻水(75%)」、続いて「鼻づまり(70%)」、「くしゃみ(69%)」でした。さらに、2人に1人は症状が年々悪化していると感じていました。

また、春には花粉症だけでなく、肌トラブルについても「悩むことがある(28%)・たまに悩むことがある(40%)」と回答しました。

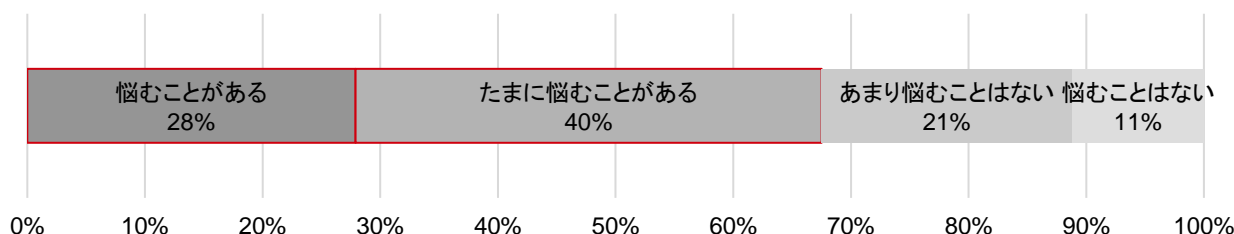
**Q3. 春の不調として花粉症を選ばれた方に伺います。花粉症の症状の中で、つらいと感じるものは何ですか。当てはまるものを全てお選びください。(複数回答、N=427)**



**Q4. 春の不調として花粉症を選ばれた方に伺います。あなたは、花粉症の症状が年々悪化していると思いますか。(単一回答、N=427)**



**Q5. 春の不調として花粉症を選ばれた方に伺います。あなたは、春(3月半ば~6月半ば)に肌トラブルや肌荒れに悩むことはありますか。(単一回答、N=427)**



#### 石井先生コメント

近年では、スギ花粉の飛散時期が前倒しになっています。いままでは2月から飛び始めていたのが、最近では1月から飛散し始めています。これも地球温暖化による気温の上昇により、花粉を飛ばす雄花が早く咲き始めた結果だと言われています。そして、それに呼応するかのように、花粉の飛散量も次第に増加傾向にあります。このため、花粉に触れる肌や顔にアレルギーがおきて、肌や顔面の皮膚が荒れる症状も増えてきています。

## 花粉症と風邪を見分ける 5つの観察ポイント

## 耳鼻咽喉科専門医 石井先生監修 花粉症診断テスト

花粉症と風邪は症状が似ていることから、判断がつかない方も多いのではないのでしょうか。5つの観察ポイントから花粉症と風邪を見分ける、「花粉症診断テスト」を石井先生に作成していただきました。

## 5つの観察ポイント

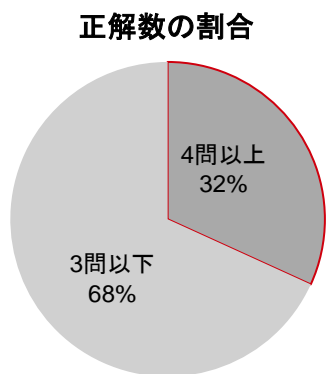
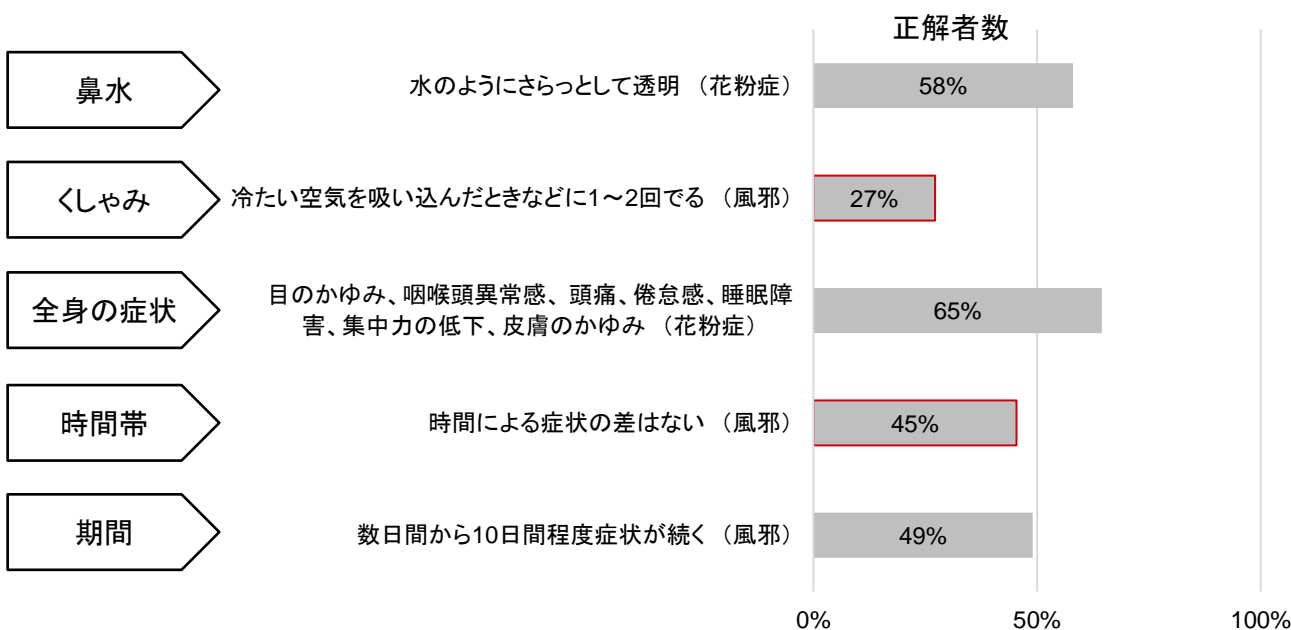
観察ポイント	花粉症の特徴	風邪の特徴
 鼻水	水のようにさらっとして透明	粘り気がある
 くしゃみ	(花粉が鼻に入るとすぐに) くしゃみが次々とでる	冷たい空気を吸い込んだときなどに1~2回でる
 全身の症状	目のかゆみ、頭重感、頭痛、倦怠感、睡眠障害、集中力の低下、顔や手首など露出した皮膚のかゆみ、気分の落ち込み	のどの痛み、せき、痰など、悪寒や発熱、関節痛
 時間帯	(強風、雨のあと、起床時や夕方など) 時間による症状の差がある	時間による症状の差はない
 期間	2週間以上症状が続く	数日から10日間程度症状が続く

# 花粉症診断テスト 4問以上正解のエキスパートは3割

## くしゃみは誤解されやすい？

調査対象者への花粉症診断テストの結果、花粉症と風邪の症状の違いを理解している4問以上正解のエキスパートは3割に留まりました。最も正解率の低い項目は「くしゃみ」の風邪の症状「つめたい空気を吸い込んだときなどに1~2回でる(27%)」、続いて、「時間帯」の風邪の症状「時間による症状の差はない(45%)」でした。

**Q6. 花粉症と風邪の症状について、それぞれ正しいと思う特徴を選択してください。(単一回答、N=1000)**



**4問以上正解の  
花粉症エキスパート 3割**

4問以上	花粉症エキスパート
3問以下	症状の違いを確認してみましょう

### 石井先生コメント

花粉症の鼻水は、水溶性鼻汁といって透明でサラサラしています。ところが、風邪を引いたときの鼻水は粘稠性といって粘り気があり、時には黄色や緑色になることもあります。

花粉症のくしゃみ発作は、一度始まると立て続けて繰り返し同時に大量の鼻水が出てきて、鼻が詰まってきます。風邪のときのくしゃみ発作は冷たい空気を吸ったときに数発くらいでおさまってしまいます。

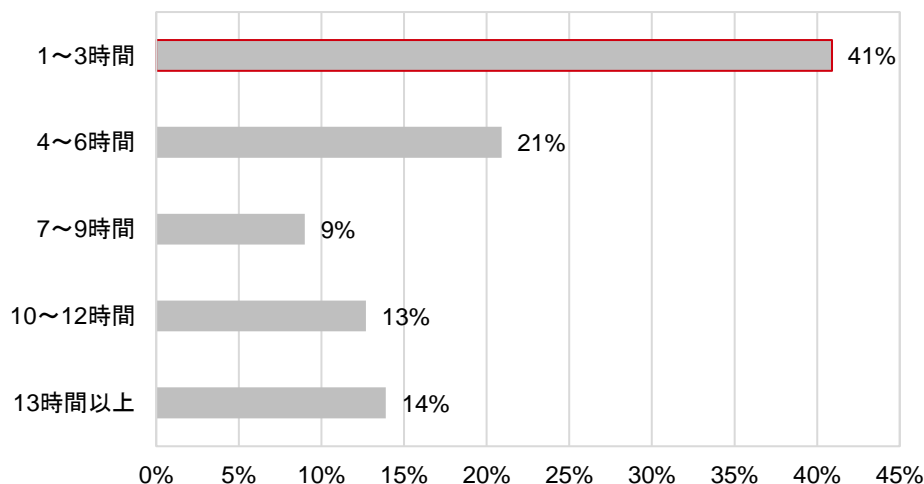
全身症状が、風邪では高熱がでて、関節痛や咳や激しい喉の痛みを伴うことが多いですが、花粉症では熱が出て微熱で通常はでません。関節痛もなく、喉の痛みよりも違和感やかゆみを伴うことが多いです。花粉症では、目のかゆみ、顔や手首など露出した皮膚のかゆみを訴えることがあります。

花粉症は風邪とは異なり、気象と時間帯に影響を受けます。風の強い日と雨上がりの日は花粉が大量に舞うので要注意です。

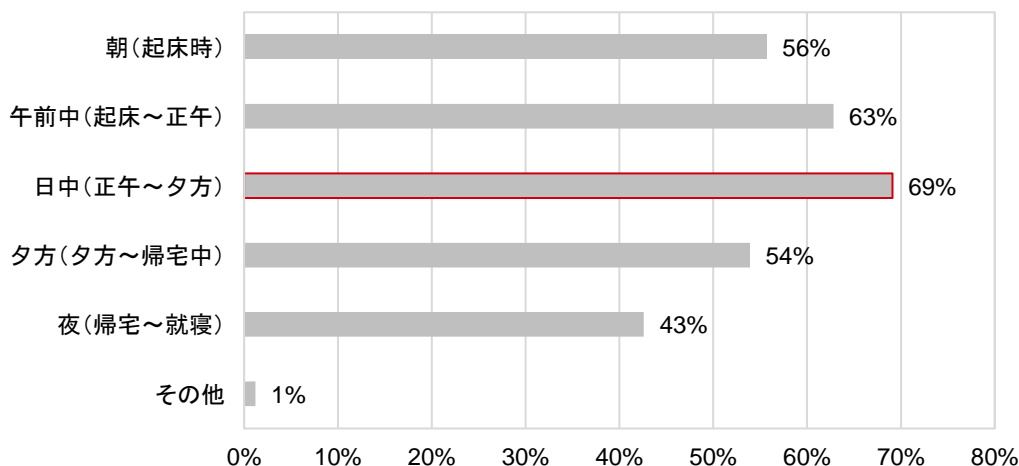
## 花粉症の症状 4割が一日1～3時間 年換算で270時間？ 症状のピークは日中

春の不調として花粉症がある方に、症状に悩まされる一日の時間を聞きました。その結果、最も多い回答は「1～3時間(41%)」でした。年間に換算すると約270時間(3時間×2～4月の日数:90日)です。また、つらいと感じるタイミングは、「日中(正午～夕方)(69%)」でした。

**Q7. 春の不調として花粉症を選ばれた方に伺います。あなたは、一日あたりどのくらい花粉症の症状に悩まされていますか。おおよその時間をお答えください。(単一回答、N=427)**



**Q8. 春の不調として花粉症を選ばれた方に伺います。一日の中で、花粉症がつらいと感じるタイミングはいつですか。当てはまるものを全てお選びください。(複数回答、N=427)**



### 石井先生コメント

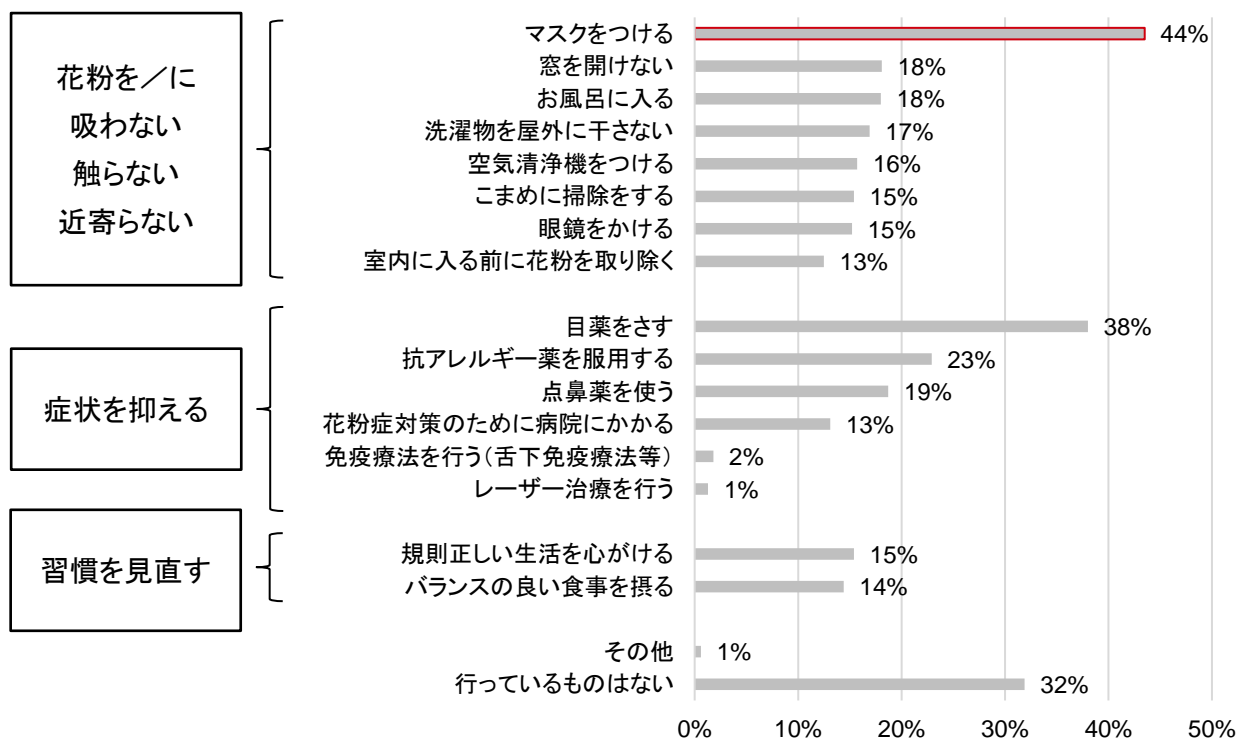
想定通りの結果でした。やはり、発症すると一日のうち数時間は仕事や勉強に影響を受け、しかも朝から日中まで影響がでることから、社会的損失が大きい症状とも言えます。

## 花粉症対策 1位マスクの着用

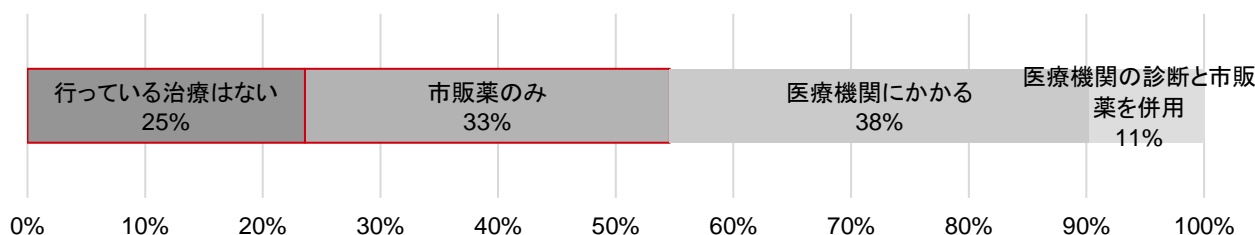
### 半数以上が医者にかからず

花粉症の対策を聞いたところ、最も多い回答は「マスクをつける(44%)」でした。また、花粉の時期の治療法として「行っている治療はない(25%)」「市販薬のみ(33%)」と、半数以上が医療機関を受診していませんでした。

**Q9. あなたは、花粉症の対策として行っているものはありますか。当てはまるもの全てお答えください。(複数回答、N=1000)**



**Q10. 春の不調として花粉症を選ばれた方に伺います。あなたは、花粉が発生する時期に行っている治療はありますか。当てはまるものを全てお選びください。(複数回答、N=427)**



#### 石井先生コメント

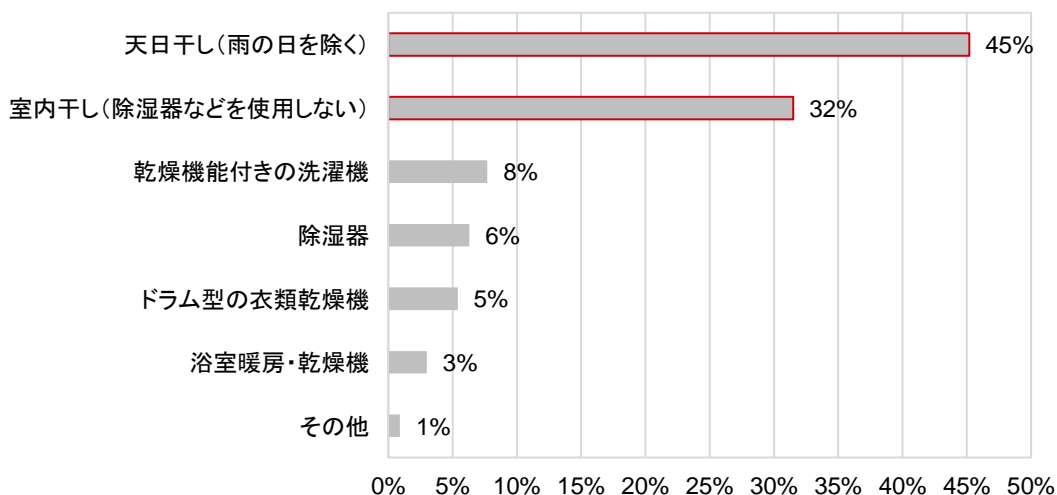
花粉症対策として重要なことは、「吸わない」「触らない」「近寄らない」です。マスクの他にゴーグル(眼鏡)も花粉症対策に有用です。新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクやゴーグルなどの対策が気軽に出来るようになったことは良い傾向だと思います。また、絶対に洗濯物を天日干してはいけません。洗濯物は室内干しにする、室内干しには乾燥機を使用するのが良いでしょう。空気清浄機を使うことや、掃除機をまめに使用することも有効です。医療機関への早めの受診がおすすめなのですが、今回の調査では半数以上が受診していませんでした。耳鼻咽喉科医として多いに反省すべき内容です。

## 花粉の時期の洗濯 半数が天日干し

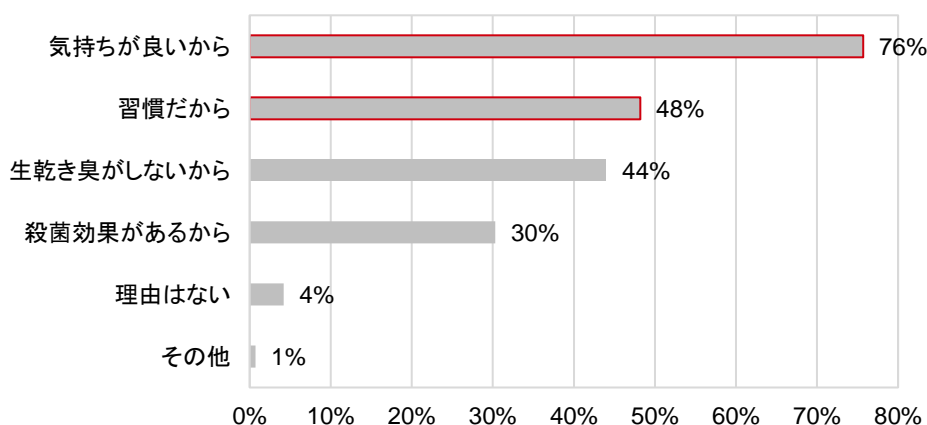
### 気持ちが良いからやめられない

花粉の時期に悩みの種となる洗濯について聞きました。その結果、最も多い回答は「天日干し(45%)」で、次いで「室内干し(32%)」でした。また、天日干しを選ぶ理由として最も多い回答は「気持ちが良い(76%)」、次いで「習慣だから(48%)」でした。

**Q11. あなたは、花粉の舞う時期に洗濯物をどのように干すことが多いですか。ご自身のスタイルに最も近いものをお選びください。(単一回答、N=1000)**



**Q12. 洗濯物の干し方として「天日干し」が多いと回答した方にお伺いします。天日干しをする理由として当てはまるものを全てお選びください。(単一回答、N=452)**



#### 石井先生コメント

これまでも散々、花粉の時期は「天日干しをしないこと」と言い続けていたにもかかわらず、「天日干しをしている」方が多いのは、想定外の高い値で驚愕しております。

「気持ちが良いから」というのもうなずけますが、でも家の中に花粉を持ち込むことにつながるのを避けてほしいですね。



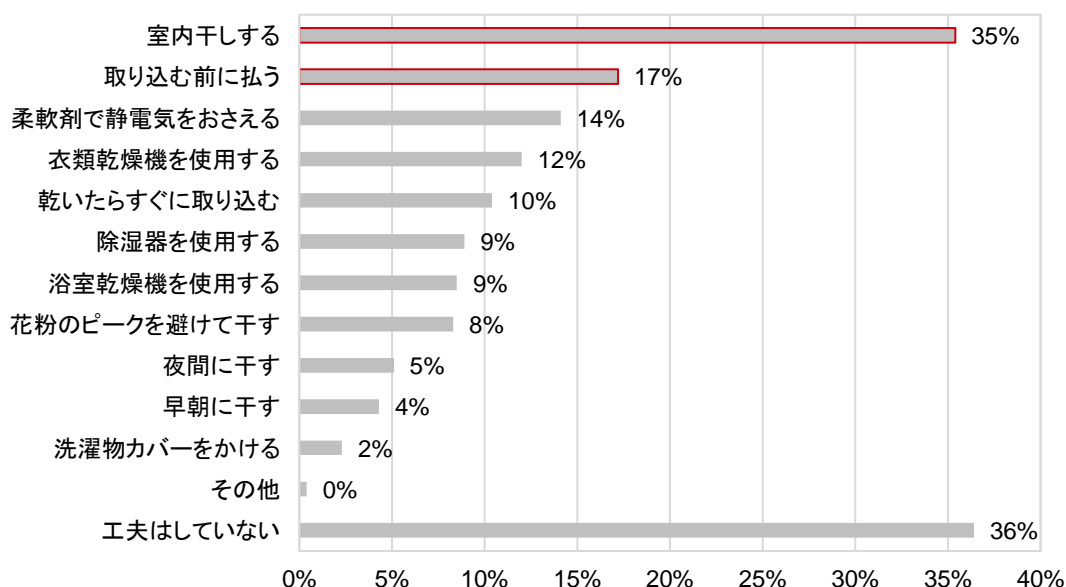
## 洗濯の花粉対策 室内干し4割

### あるのに使わない乾燥機

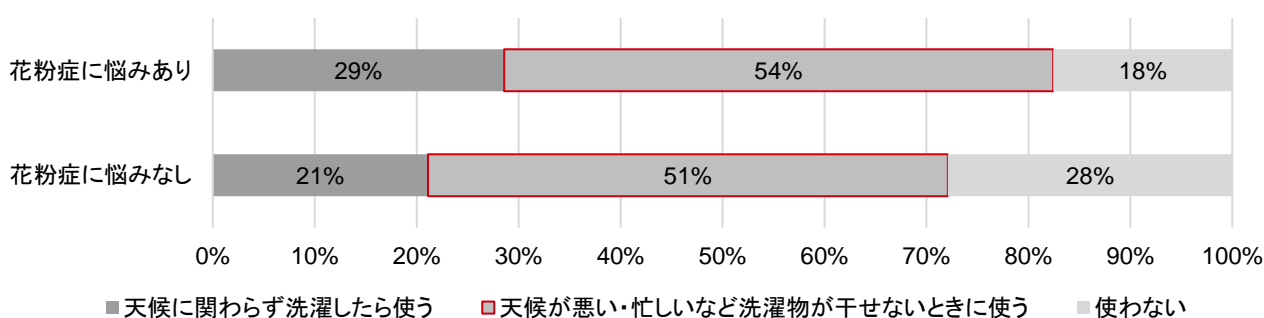
続いて、洗濯に関する花粉対策について聞きました。最も多い回答は「室内干し(35%)」、続いて「取り込む前に払う(17%)」でした。

また、除湿器や乾燥機付き洗濯機など、衣類の乾燥機の使用頻度について聞いたところ、最も多い回答は「洗濯物が干せないときに使う(花粉症の悩みあり54%、なし51%)」でした。

**Q13. あなたは、洗濯物の花粉対策として何らかの工夫を行っていますか。当てはまるものを全てお選びください。(複数回答、N=1000)**



**Q14. 衣類乾燥機の使用頻度はどれくらいですか？(単一回答、N=花粉症の悩みあり427・なし573)**



#### 石井先生コメント

洗濯物を乾かすときは、天日干しをしないというのが大原則です。どうしても外に干したい場合は、取り込むときに払うのも一つの対策です。しかしながら、舞い上がった花粉を吸い込み、さらには、取り除けなかった花粉が家の中に入り込みます。

花粉症対策は「吸わない」「触らない」「近づかない」という原則で言えば、室内干しです。花粉症で1日1~3時間悩まされているのであれば、乾燥機を使わない手はありません。

## あなたの花粉対策は間違い？

### 耳鼻咽喉科専門医 石井先生監修 花粉対策〇×クイズ

耳鼻咽喉科専門医である石井先生に花粉対策に関する〇×クイズを作成いただきました。

- 1.外出時は革製品を着る
- 2.床掃除は乾拭きより水拭き
- 3.午前中に天日干し
- 4.年中室内干しか、乾燥機
- 5.手洗い、うがい+鼻うがい
- 6.毎日ヨーグルトを食べ続ける
- 7.ブドウや赤ワインなどポリフェノールをとり続ける
- 8.鼻づまりのときは鼻を温める
- 9.加湿器で花粉の飛散を防ぐ

正解数	判定結果
7問以上	花粉対策優等生 正しい花粉対策をマスターしている優等生！
5～6問	優等生までもう少し
4問以下	逆効果の危険あり！ いますぐ見直して

## 花粉対策〇×クイズ 解説

### 7問以上正解で花粉対策優等生

#### ■ 1.外出時は革製品を着る (×)

衣類の静電気を抑え、花粉を寄せ付けないようにしましょう。革製品の表面には見えない凹凸があり、付着した花粉が取り除きにくいいため注意が必要です。植物繊維(綿や麻)などがおすすめです。

#### ■ 2.床掃除は乾拭きより水拭き (×)

水拭きをすると、花粉が水でふやけてはじけます。はじけた花粉は、身体に入りやすくなり花粉症の症状を悪化させてしまうのです。水拭きする前に、乾拭きか掃除機をかけて花粉を取り除きましょう。

#### ■ 3.午前中に天日干し (×)

花粉の飛散量は1日2回、昼前と日没前にピークに達しますが、朝から晩まで飛散しています。洗濯物にカバーをかけない限り花粉の付着は防げないため、花粉が飛ぶ時期の天日干しは避けてください。

#### ■ 4.年中室内干しか、乾燥機 (○)

花粉が付着するため、天日干しはおすすめできません。花粉は春に限らず、一年中飛んでいます。家族が花粉症の場合は、天日干しは避けましょう。

#### ■ 5.手洗い、うがい+鼻うがい (○)

1日2~3回の鼻うがいができるとうれいですね。下を向いて「えー」と声を出しながら鼻うがいすることで、鼻と口から水が出しやすくなり、中耳炎を防ぐことができます。

#### ■ 6.毎日ヨーグルトを食べ続ける (○)

R-1、LG92など免疫力を高める乳酸菌を多く含む製品は効果的です。ただし、花粉の時期だけでなく、長期間にわたって食べないと効果が期待できません。

#### ■ 7.ブドウや赤ワインなどポリフェノールをとり続ける (○)

ヨーグルトと同様に長期的にみた結果ではありますが。ただし、食べ物によってはアレルギー症状が出る場合もあるため注意してください。

#### ■ 8.鼻づまりのときは鼻を温める (○)

鼻を温めることで鼻腔内の粘膜の交感神経を刺激し、鼻腔が拡がり鼻の通りが良くなります。同時に血流も良くなるため、鼻の粘膜の腫れを軽減します。

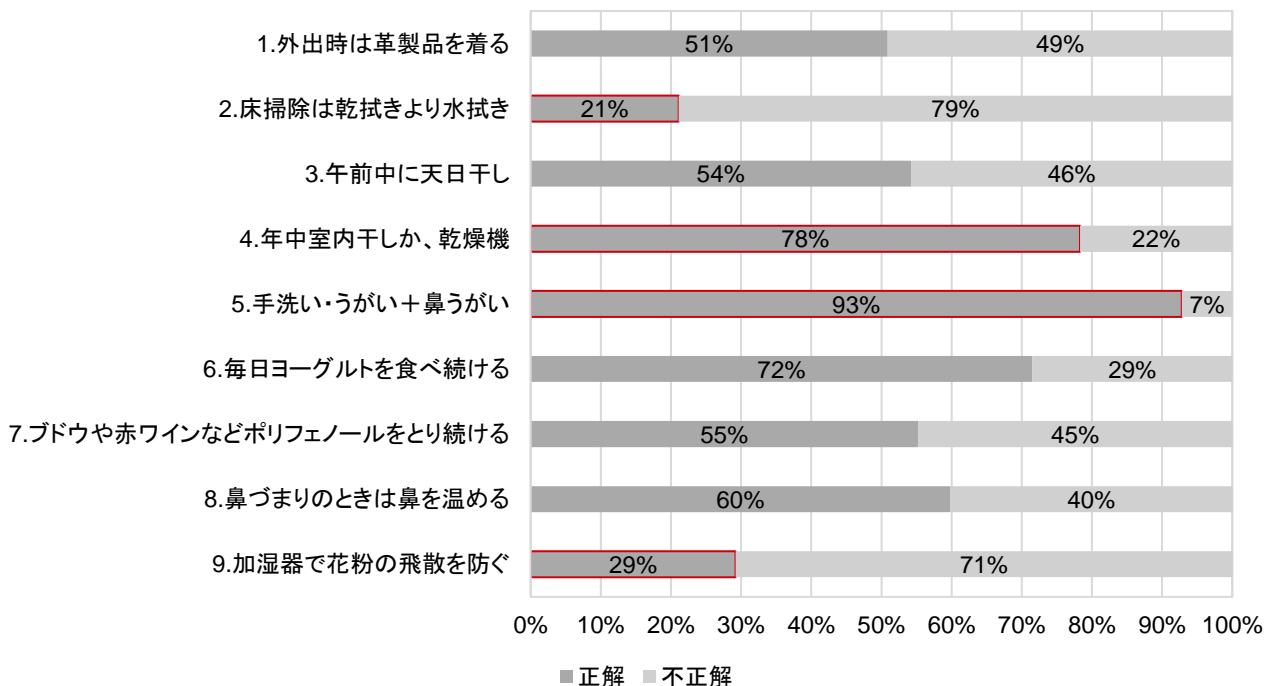
#### ■ 9.加湿器で花粉の飛散を防ぐ (×)

お風呂場のような湯気がない限り花粉は舞い上がります。何台もの加湿器でフル回転しないと花粉の飛散を防ぐことは期待できません。しかも、花粉に水滴が触れるとふやけて中身が弾けて、さらに花粉を起す物質が出てくる可能性があります。

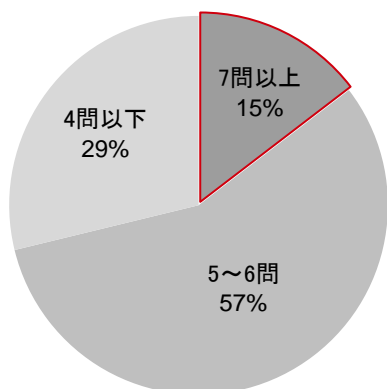
## 花粉対策〇×クイズ 花粉対策優等生はたったの2割 花粉に水は禁物 室内干し・乾燥機の使用を心がけて

調査対象者への花粉対策〇×クイズの結果、7問以上正解した「花粉対策優等生」は2割(15%)に留まりました。正解率が高い項目は「5.手洗い・うがい+鼻うがい(93%)」「4.年中室内干しか、乾燥機(78%)」、反対に低い項目は「2.床掃除は乾拭きより水拭き(21%)」「9.加湿器で花粉の飛散を防ぐ(29%)」でした。

Q15. 日々の暮らしに関する花粉対策として正しいと思う項目を選択してください。(単一回答、N=1000)



正解数の割合



7問以上正解の  
花粉対策優等生 2割

7問以上	花粉対策優等生
5~6問	優等生までもう少し
4問以下	逆効果の危険あり!

### 石井先生コメント

間違いの多かった設問「床掃除は乾拭きより水拭き」、「加湿器で花粉の飛散を防ぐ」は、どちらも悪影響を及ぼす可能性があるという危惧を感じました。クイズの解説の通り、花粉に水は禁物です。

正解の多い設問「手洗い・うがい+鼻うがい」は、ぜひ始めてほしい対策です。「年中室内干しか、乾燥機」が正しいと分かっているにもかかわらず天日干しを続ける方が多いことから、この習慣を変えることは相当難しいようです。

## 吸わない・触らない・近寄らない

### 石井先生に聞く 花粉対策3つのポイント

今回の「花粉対策〇×クイズ」(11 ページ)では、7 問以上正解の花粉対策優等生が 2 割に留まりました。耳鼻咽喉科専門医の石井先生に、正しい花粉対策を解説していただきました。

#### 1. 花粉に水は禁物 入室前後は乾拭きで

まず、入室前後の花粉除去が重要です。部屋に入る前に、服や髪についた花粉を取り除きましょう。目や鼻に花粉が入らないよう、掃除機や粘着テープを使うのが理想です。そして、決して水を使わないこと。入室後の床掃除でも同じことが言えます。これは、花粉が水分に触れると膨らんで弾け散るからです。加湿器も加湿し過ぎると同じことがおきます。

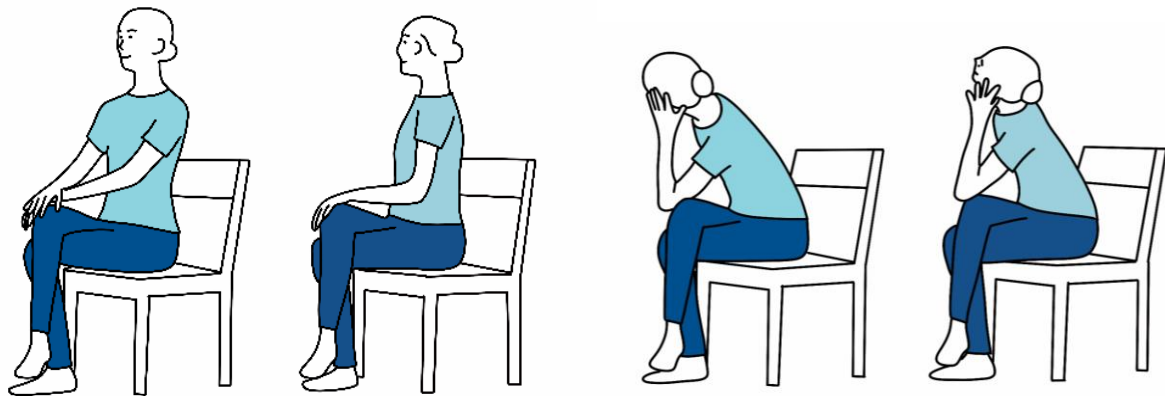
#### 2. 外出時の衣服に注意 革製品は避けて

革製品の表面には見えない凹凸があり、付着した花粉が取り除きにくいです。革製品以外にも、毛皮、ウールやフリース、ボアなども避けましょう。短時間の散歩でも、予想以上に花粉を家に持ち込むこととなります。

#### 3. 花粉時期の洗濯 室内干し+乾燥機の使用がおすすめ

花粉の飛散時期は天日干しを避けましょう。花粉対策は、「吸わない」「触らない」「近づかない」が原則。気持ちが良いことから天日干しを選ばれる方が多いようですが、可能な限り室内干しでの乾燥がおすすめです。

#### 石井先生監修 目の疲れ・鼻づまりに効く 考える人のねじり



上半身にある筋膜刺激エリア・頭と首の境目に頭の重みで圧をかけることで、上半身の交感神経が優位になり、目の疲れはもちろん、鼻詰まりもすっきりします。耳を包むように親指を首の後ろの生え際に、その他の指をこめかみの位置に置き、頭の重さを使って刺激するのがポイントです。

#### 調査概要

調査名 熱と暮らし通信 花粉に関する意識調査  
調査時期 2023年12月27日～2024年1月5日  
調査方法 インターネット調査  
対象者 全国の20～60代男女 計1,000名  
洗濯から乾燥までの家事をしている会社員、  
専業主婦・主夫、アルバイト・パート、学生

熱と暮<sup>リンナイ</sup>らし通信

調査結果を利用する際は「リンナイ調べ」と明記するか、こちらの画像を掲載してください。

## 速く乾く 心地よく乾く

### ガス衣類乾燥機 乾太くん

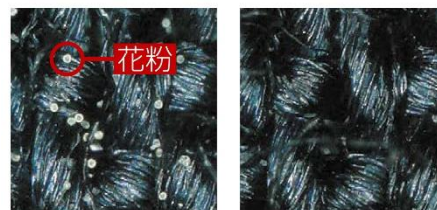
「乾太くん」なら、洗濯物がわずか1時間で乾く。パワフルな温風で繊維が根元から立ち上がり、ふんわり仕上がる。衣類乾燥を速く、心地よく。あなたの暮らしの質を高めます。

#### 花粉中のアレル物質を軽減

天日干ししないことで花粉対策になるのはもちろん、衣類について花粉中のアレル物質も除去します\*1。

#### 花粉の顕微鏡観察

乾燥前 ▶ 乾燥後



0.5mm

花粉中のアレル物質を軽減

#### パワフル温風で生乾き臭を除去

80°C以上の温風によるパワフル乾燥で、生乾き臭の原因菌を99.9%除去\*2。天日干しでも除去できないニオイさえ、取り除きます。

#### ニオイの原因菌

モラクセラ菌

モラクセラ・オスロエンシス



パワフル温風で生乾き臭を除去

#### 洗濯物が1時間で乾く

乾太くんなら、6kgの洗濯物を約60分、9kgの洗濯物を約90分で乾燥。電気式の約1/3の時間で、家事の時間を大幅に短縮できます\*3。

1回の乾燥コストは、6kgで83円、9kgで128円と経済的です\*4。

#### 乾燥時間の比較 (6kg)



電気ヒートポンプ式  
全自動洗濯乾燥機  
約 185分

電気ヒーター式  
全自動洗濯乾燥機  
約 312分

洗濯物が1時間で乾く

商品情報 <https://rinnai.jp/lp/kanta/>

\*1 ■試験製品:RDT-54S-SV ■乾燥時間:20分運転(タイマー) ■衣類生地:綿Yシャツ、混紡(綿35% 化繊65%)Yシャツ ■衣類量:3kg ■乾燥度:100% ■試験方法:①5cm×5cmのYシャツ生地に1mgのスギ花粉をまぶし、袋に入れて花粉を拡散させる。②Yシャツ前面に生地を縫い付け、その他衣類と一緒に乾燥。■試験結果:花粉中のアレル物質量の測定結果 約99%減少 ■アレル物質は花粉に含まれるたんぱく質です。リンナイ(株)調べ(公益財団法人 名古屋産業科学研究所協力)

\*2 ■試験機関:愛知学院大学薬学部 試験対象:モラクセラ・オスロエンシス ■試験方法:菌付着布の生菌数測定。緩衝液中で菌を洗い出し、寒天平板にて培養。

\*3 ■ガス衣類乾燥機(乾太くん):リンナイ、電気ヒートポンプ式乾燥、電気ヒーター式乾燥 試験実施:リンナイ(株)

■条件:実用衣類9kg(綿50%、化繊50%) / 脱水度70% RDT-93・標準コースで算出。ガス種:LPGの場合で約90分、実用衣類6kg(綿50%、化繊50%) / 脱水度70% RDT-63・標準コースで算出。ガス種:LPGの場合で約60分、実用衣類5kg(綿50%、化繊50%) / 脱水度70% RDT-54S-SV・標準コースで算出。ガス種:LPGの場合で約52分

\*4 ■ガス料金 LPG:5.1円/IMJ(石油情報センター平成27年度月次データ平均価格(50m³)データの単純平均より) 電気料金 27.0円/kWh、60Hzの場合(基本料金は加算せず) 条件:実用衣類9kg(綿50%、化繊50%) / 脱水度70% RDT-93・標準コース、1日1回使用で算出。実用衣類6kg(綿50%、化繊50%) / 脱水度70% RDT-63・標準コース、1日1回使用で算出。リンナイ(株)調べ ■料金内訳:9kg(ガス料金114円、電気料金14円)、6kg(ガス料金73円、電気料金10円)