

## ～ 花粉症のお話し ～

今冬はエルニーニョ現象の影響もあってか、平年より気温の高い傾向にある2月となりました。

この気象条件により、一気に花粉が飛散したのだとか。  
今月は花粉症についての統計データをご紹介します。

## <花粉症の各症状って？>

製薬会社のグラクソ・スミスクラインが以前行った“花粉症と眠りに関する調査”の結果報告で、興味深いものがあります。

全国に住む20歳以上の花粉症患者500人を対象にインターネットを通じて行われたアンケート調査によると、**花粉症の症状で最もつらいのは鼻づまり**という人が非常に多かったようです。

花粉症と睡眠との関係性も興味深いものでした。

### ○ 花粉症の時期に最もつらいと感じるときは？

- 1位：就寝時 27%
- 2位：工作中・デスクワーク時 21%
- 3位：睡眠中 20%
- 4位：人と話をしているとき 6%
- 5位：起床時 5%

睡眠中とその前後が最もつらいと感じる人が過半数の52%もいるようです。

特に**男性の32%**は、**睡眠中が最もつらい**と答えています。

今や日本人の“4人に1人は花粉症”といわれ、花粉症の時期は睡眠障害が急増していることが考えられます。

### ○ 鼻がつまって一番困ることは？（複数回答可）

- 1位：睡眠 81%
- 2位：呼吸 74%
- 3位：仕事・勉強 40%
- 4位：食事 35%
- 5位：会話 33%

この結果もまた少し意外なものです。息のしにくさやコミュニケーションよりも、**眠れないことの方が、困ることとして上回っています。**

さらに睡眠は、仕事や勉強、食事などのシーンでも困るケースが多いわけですから、多くの方が日常生活が苦痛を感じていることがよくわかります。

ちなみに、**花粉症の時期になるといびきが増えると感じる人は、64%**もいました。  
また、花粉症による「**睡眠障害がある**」と答えた人は、**たまにある人も含め、なんと87%**もいました。

今年 花粉飛散傾向 <small>ウェザーニュースより</small>		
	飛散量(平年比%)	シーズン開始予想
愛知県	131%	2月上旬
岐阜県	145%	2月中旬
三重県	138%	2月上旬

# <鼻づまりを解消して不眠を解消！>

花粉症に悩む人はどんな対策をしていて、これから試してみたいことは何か？  
などについて見てみます。

## ○ 花粉症の治療に使っている薬は？（複数回答可）

- ・病院で処方される内服薬 44%
- ・病院で処方される点鼻薬 29%
- ・市販の内服薬 29%
- ・市販の点鼻薬 29%

市販薬は手軽に買えるのが魅力ですが、効果や副作用の点では病院で処方される薬には劣りますが、市販の内服薬の副作用である眠気を利用して、寝つきを良くするという方法もあるそうです。

一方、花粉症に困っていても22%の人が薬は使用していないことには、驚きでした。

## ○ 使っている花粉症対策商品は？（内服薬や点鼻薬を除く、複数回答可）

- ・使い捨てマスク 73%
- ・空気清浄機・加湿器 33%
- ・洗眼液・洗眼薬 28%
- ・うがい薬 21%
- ・花粉対策の食品や飲料 20%

予想通り！？マスクが、ダントツで多く使われていました。

他にも洗眼液やうがい薬、機能食品など、手軽なものも良く使われているようです。空気清浄機ですが、本当に効果がある機種は限られているものの、上位に。

## ○ 寝つきをよくするためにしている工夫は？（複数回答可）

- ・眠る前に薬を飲む 36%
- ・マスクをして眠る 30%
- ・眠る向きを変える 21%
- ・布団を干す回数を減らす 20%
- ・お風呂に長く入る 14%

基本は、マスクをしてなるべく花粉を吸い込まないようにすることと、きちんと薬を飲むことだと思います。

また、寝るときの姿勢は仰向けでなく、**横向きやうつ伏せで眠ると鼻づまりが軽減**し、眠りやすくなることがあるそうです。

布団を干した後は、表面を十分に払ったり掃除機をかけたりして、布団についた花粉を部屋に持ち込まない工夫も必要です。

**お風呂に長く入ると、そもそも花粉症でない人も寝つきが良くなります**ので試す価値はあると思います。

**「売・貸物件  
不足しております！」**

好評につき、物件が不足中です  
掲載料や面倒な手続きは必要ありません。  
「ご依頼」を頂くだけで結構です。

<https://maruhiro2103.co.jp>

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、  
声かけ頂ければ、何でもお役に立てます！

～土地・建物のよろず屋～



**マルヒロ不動産(株)**

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

