

～ 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%

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

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。

<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、布団について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、何でもお役に立ちます！

～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

