

花粉症の男女**1600**人（経験者**1200**人、初心者**400**人）に聞いた花粉症実態調査

## 花粉症患者を悩ませる 眠気や気づきにくい能力低下

**52.3%**が薬服用後の眠気や集中力の低下を経験  
**3人に2人（67.1%）**が、効き目が強い薬は眠くなると誤解

エスエス製薬株式会社では、花粉症患者の花粉飛散期の対応や意識、花粉症による日常生活への影響などを探ることを目的に、花粉症の調査を行いました。花粉症シーズン前に実施される意識調査が多い中、本調査はより実態に即した結果を得るために花粉症シーズン中（**2011年4月下旬**）に実施いたしました。

対象は、大飛散シーズンとされた**2011年**に初めて花粉症と自覚、もしくは診断された人を『花粉症初心者』、**2010年**以前から花粉症と自覚、もしくは診断された人を『花粉症経験者』とし、その意識の差も見ています。

注釈が無い限りは、より一般的な花粉症患者を代表している「花粉症経験者」**1200**人の結果を示しています

花粉症の薬服用で困ることは眠くなること

眠気や集中力の低下＝“鈍脳”状態を経験した人は半数以上（**52.3%**）

花粉症の薬について誤った認識を持つ人が多い

**3人に2人（67.1%）**が、効き目が強い薬は眠くなると誤解

花粉症による日常生活への影響は甚大！

花粉症のせいで普段の自分の**7割**程度の能力しか発揮できない

花粉飛散量が少なくても逃れられません・・・

**9割**近く（**88.2%**）は、毎年、またはほぼ毎年症状が出る

2011年12月13日

エスエス製薬株式会社

### 「花粉症の男女**1600**人に聞く 花粉症実態調査」概要

◎実施時期 2011年4月22日（金）～4月25日（月）

◎調査手法 インターネット調査

◎調査対象 全国の花粉症患者 **1,600**名

【初心者】2011年に花粉症と自覚、もしくは診断された人 **400**人

【経験者】2010年以前から、花粉症と自覚、もしくは診断された人 **1,200**人

\*いわゆる、「花粉症患者」

#### ■2011年春の花粉症

- 3人に2人**は、「重かった」。でも**9割**近い人は“毎年”症状に苦しめられています。
- 花粉症の日常生活への影響はほぼ全員が「ある」。男女で悩みに違いも。
- 経験者は、**85%**が花粉症対策を実施。**3人に1人**は花粉飛散前から対策開始。
- 花粉症対策で最も利用されたのは「マスク」、最も効果的なのは「内服薬」。

## ■花粉症治療薬について

- 花粉症の薬について、困るのは眠くなること。薬の効果は実感しても、3人に2人が服用後に悩み。
- 花粉症の薬を服用しないのは、4人に1人が「眠くなるから」。
- 【鈍脳の実態】花粉症薬服用による眠気・集中力低下は半数近く（52.3%）が「ある」
- 効き目が強い薬は、眠くなる—3人に2人が、“そう思う”と誤解
- 花粉症や花粉症用内服薬についての知識は不十分

## ■花粉症にまつわる数字

- 「見た目」と「中身」への影響

### 調査結果からの抜粋

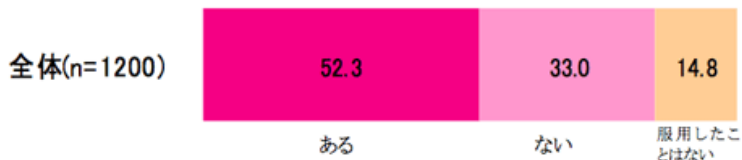
(1) 【鈍脳の実態】花粉症薬服用による眠気・集中力低下は半数近く（52.3%）が「ある」

熱湯の中に素手！対向車とぶつかりそうに！笑い話では済まない危険な経験多数

花粉症の内服薬を飲むことによる影響について、詳しく聞いてみました。

まず、これまで、花粉症の内服薬を服用することで、眠くなったり集中力がなくなり困ったことがあるか、を聞いたところ、半数以上（52.3%）が「ある」と回答しています。「ある」と回答した人を男女別にみると、男性47.5%、女性57.0%と女性の方が眠気や集中力の低下に敏感な様子です。

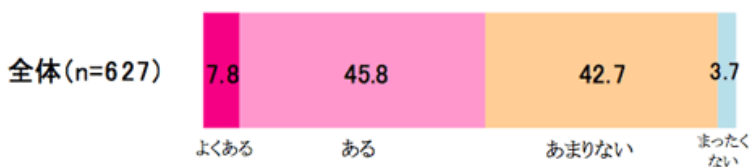
花粉症薬服用による眠気・集中力低下経験 【経験者のみ】



さらに、花粉症の内服薬を服用し、眠くなったり集中力がなくなったことが“ある”、と回答した人を対象に、眠気・集中力低下により危険な経験をしたことがあるかを聞いたところ、半数以上（53.6%）の人が「よくある」「ときどきある」など“ある”と回答しており、そのシチュエーションは仕事や家事の最中、乗り物の運転中など多岐にわたります。

眠気・集中力低下による、うっかりミスやヒヤッとした危険な経験の有無

【経験者の中で眠気や集中力の低下経験がある人が対象】



眠気・集中力低下による、うっかりミスやヒヤッとした危険な経験のエピソード（自由回答抜粋）

#### 【車・バイク等の運転中】

- 車の運転をしていて、いきなり眠たくなり、対向車とぶつかりそうになった（男性20代/経験者）
- 運転中に集中力がなくボーっとして、ブレーキをかけるタイミングが遅かったことがある（女性20代/経験者）

#### 【仕事】

- 会議前に服用したら、会議中に一時記憶が飛ぶ（寝ていた？）ことがある（男性20代/経験者）
- 仕事にふと眠気に襲われた。経理の仕事だが、数字の記載ミスが起きた（男性50代以上/経験者）
- 仕事で、デスクで異常な睡魔に襲われ気づくと目を閉じてしまっていた（女性40代/経験者）

#### 【家事・買い物】

- 料理中に手元がぐるって、熱湯の中に素手を突っ込みそうになった（女性20代/経験者）
- 買い物で買い忘れがあったりする。料理中に手順を間違えたりする（女性40代/初心者）
- 弁当のご飯を入れ忘れる（女性50代以上/経験者）

#### 【授業・勉強中】

- 計算問題での計算ミス。遅刻など（男性20代/経験者）
- 大学受験本番で集中力を切らせてしまったことがある（男性20代/経験者）

【電車の乗り過ごしその他】

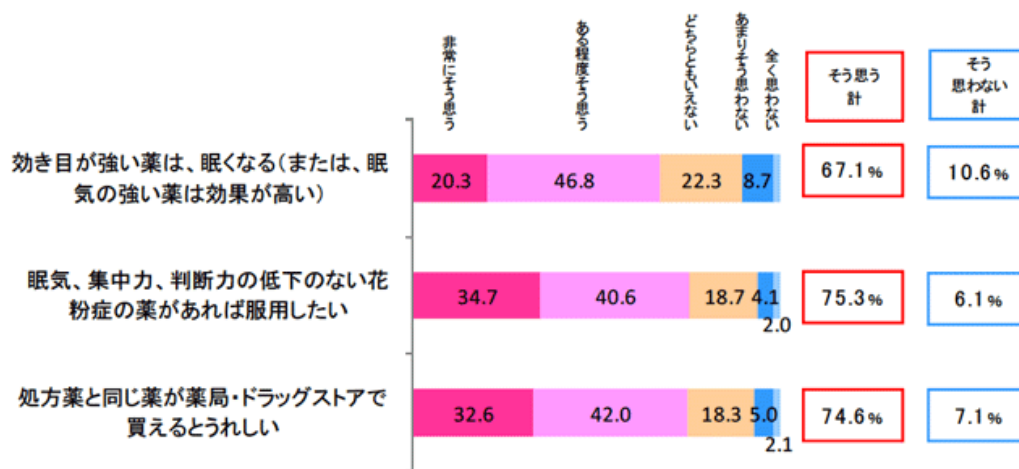
- 電車内でウトウトとしてしまい下車する駅を乗り過ごしていた（男性20代/経験者）
- 頭がボーっとしてしまい、やらなくてははいけない事をウっかり忘れてしまう（女性20代/経験者）

(2) 効き目が強い薬は、眠くなる—3人に2人が、“そう思う”

花粉症対策の内服薬についての意識では、「効き目が強い薬は、眠くなる」が3人に2人（67.1%）が“そう思う”と答えています。初心者と同じ質問をしたところ、ほぼ同じ（67.5%）であったことから、経験者でも薬の副作用について正しい認識を持っていないことがわかります。男女別にみても、男性63.3%、女性70.8%と男性の方が正しい知識を持っているようです。

「眠気、集中力、判断力の低下のない花粉症の薬があれば服用したい」を“そう思う”とした人が4人に3人（75.3%）であったことから、効果と引き換えに眠気や集中力の低下を我慢している様子が見えてきます。

花粉症対策の内服薬についての意識【経験者】



■専門家のコメント

谷内 一彦先生

東北大学大学院医学系研究科・機能薬理学分野・教授

抗ヒスタミン薬には中枢抑制作用があるため、服用後に眠気や集中力・判断力・記憶力といった認知能力の低下を引き起こし、脳の機能が低下することがあります。この認知能力の低下は“鈍脳”= インペアードパフォーマンスといい、眠気のように自覚できるとは限らず、本人が気づかぬうちに脳の機能が低下していることがあるため注意が必要です。また、眠気の強い抗ヒスタミン薬のほうが効果も強いと思込んでいる方がいますが、抗アレルギー作用と中枢抑制作用は全く異なるもので錯覚で、勘違いにすぎません。眠気は抗ヒスタミン薬が脳に移行して引き起こしますが、抗ヒスタミン薬の脳への移行性は薬剤によって大きな差があるため、移行しにくいものほど眠気は少なくなります。この脳への移行性と抗アレルギー作用の強さは全く別物であるため、眠気と薬の効き目には相関関係は全くありません。服用者のQOLを考えると、抗ヒスタミン薬の選択にあたっては中枢抑制作用について十分な説明が必要であり、国際標準では、脳内への移行率が低い非鎮静性抗ヒスタミン薬が第一選択とされています。医師や薬剤師に相談して、自分に合った薬を選んでください。



堀 美智子先生

薬剤師、医薬情報研究所 (株)エス・アイ・シー 医薬情報部門責任者、  
一般社団法人 日本薬業研修センター 医薬研究所 所長

アレルギー性鼻炎や花粉症の患者さんの中には、その治療薬の副作用（眠気など）でお悩みの方も多いのですが、知らず知らずのうちに薬の影響が現れている



ケースも少なくありません。

特に問題となるのが、「インペアドパフォーマンス」。自分でも気づかないうちに注意力が散漫になっていたり、計算能力が落ちていたりするもので、自覚がないだけに仕事上のミスやトラブル、事故にもつながりやすく、注意が必要です。

このインペアドパフォーマンスや眠気は、脳（中枢）にあるヒスタミンの受容体を薬がブロックすることで起こります。一方、くしゃみや鼻水などのアレルギー

症状は、末梢の神経や血管にあるヒスタミンの受容体をブロックすることで和らげられます。すなわち、中枢での作用が弱く、末梢での作用が強いものが、よく効いて副作用も少ない薬ということになります。「副作用が強いほど効き目が強い」と思っている方もいますが、それは大きな誤解ということになります。

「薬をのむと眠くなるから」とあきらめている方、「薬をのんでもあまり楽にならないから」と薬をのまずに頑張っている方、ぜひ、一度、薬剤師に相談してみてください。薬が効くかどうかには個人差がありますが、薬剤師は薬についてよく知っていますし、スイッチOTC医薬品の種類も増え、選択の幅も広がっています。薬剤師と一緒に、ご自分に合った薬を見つけていただければ、と思います。

▶ [「花粉症の男女1600人に聞く 花粉症実態調査」詳細レポート \(277KB\)](#)

---

関連リンク

[You don't know? “鈍脳” — 抗ヒスタミン薬による鈍脳とは —](#)