

全国の男女 1000 人に聞いた鼻水・鼻づまり・くしゃみに関する実態調査

もしかして通年性アレルギー性鼻炎？

カゼ・スギ花粉以外の“くしゃみ”“鼻がむずむず” 「どのシーズンでも」経験した人は全体の4人に1人

その鼻水・クシャミ ただのカゼ？ それともアレルギー？

カゼとアレルギー性鼻炎を見分けられない人約4割

エセス製薬株式会社(本社:東京都中央区、代表取締役社長:石橋利哉)では、誰もが経験したことのある鼻水・鼻づまり・くしゃみなど鼻炎症状についての意識と実態を探ることを目的に、全国の20代から60代の男女1000名を対象に、調査を行いました。

鼻水・鼻づまり・くしゃみといった鼻炎症状は、カゼなどの急性鼻炎や、スギ花粉症などのアレルギー性鼻炎が良く知られています。アレルギー性鼻炎の患者数は年々増加しており、39.4%の人がアレルギー性鼻炎とされ10年間で10%も増加しています*。特に有病率が26.5%とされるスギ花粉症は影響の大きさから社会問題として取り上げられますが、実は「通年性アレルギー性鼻炎」もほぼ同程度の23.4%の人々が罹患しているとされています。

本調査からは、「通年性アレルギー性鼻炎」の可能性のある人が多いことが明らかになり、また、アレルギー性鼻炎はカゼとの見分けが難しいことや、アレルギー性鼻炎が疑われる“カゼでもスギ花粉症でもない鼻の症状”の対処がおざなりになっている実態が明らかになりました。アレルギー性鼻炎に関する理解が広まり、適切な対処をすることで大勢の人の生活が改善する余地はまだ大きいようです。

*社団法人日本アレルギー学会「鼻アレルギー診療ガイドライン(2009年度版)」

“カゼでもスギ花粉症でもない鼻の症状”【P2】

- 「くしゃみ」「鼻がむずむず」などを4割(40.7%)が経験
4人に1人が通年性アレルギー性鼻炎の疑い?【P3】
- 全体の4人に1人が「どのシーズンでも」症状に困る(24.9%)

カゼとアレルギー性鼻炎は似て非なるもの【P3】

- カゼとアレルギー性鼻炎を“見分けられない”人は41.4%
- カゼとアレルギー性鼻炎で対処法を分けない43.3%

“カゼでもスギ花粉症でもない鼻の症状”の鼻水、周囲も気にする「すすってやりすごす」【P7】

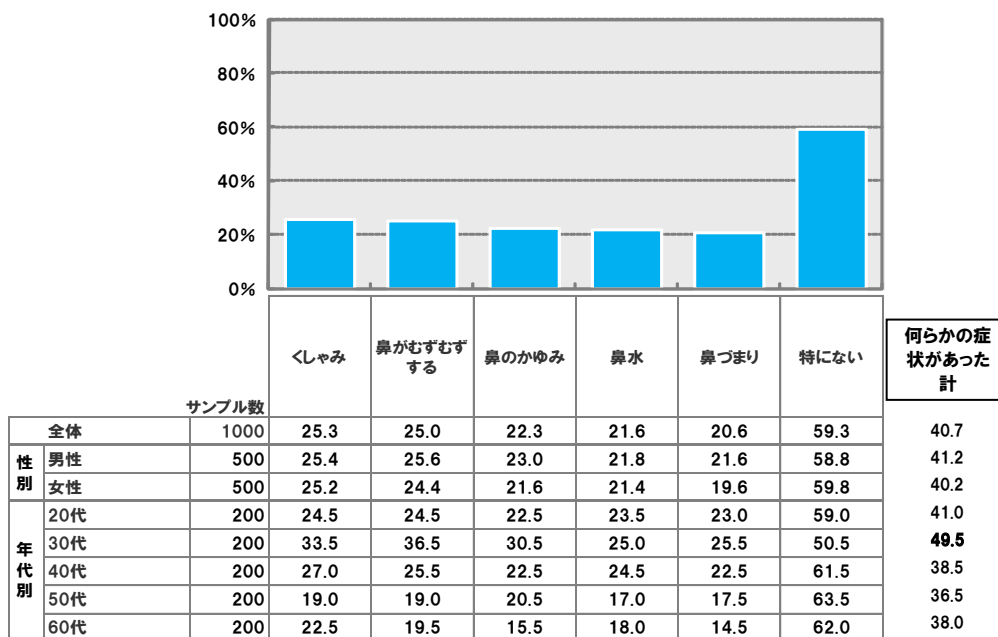
- 鼻水が出た際に4割(42.6%)が「鼻をすすってやりすごす」
周囲の鼻すすりが不快な人4割(40.1%)
- 女性は4割(40.2%)が「口で息をして」その場をしのご

■鼻水・鼻づまり・くしゃみ症状について

●「カゼでもスギ花粉症でもない鼻の症状」は 4 割も経験

この2~3年の間で、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、鼻のかゆみ、むずむずといった症状を経験したことがあるかどうかを質問したところ、「カゼでもスギ花粉症でもない」要因で、何らかの鼻症状を経験したことがある人は全体の40.7%でした。また、「鼻がむずむずする」「鼻のかゆみ」といった鼻炎の前段階にあたる症状に悩む人が意外にも多いことがわかりました。年代別にみると30代が最も多く、半数(49.5%)が何らかの鼻の症状を経験していました。

カゼ・スギ花粉症以外で経験した症状【全体 1000名】

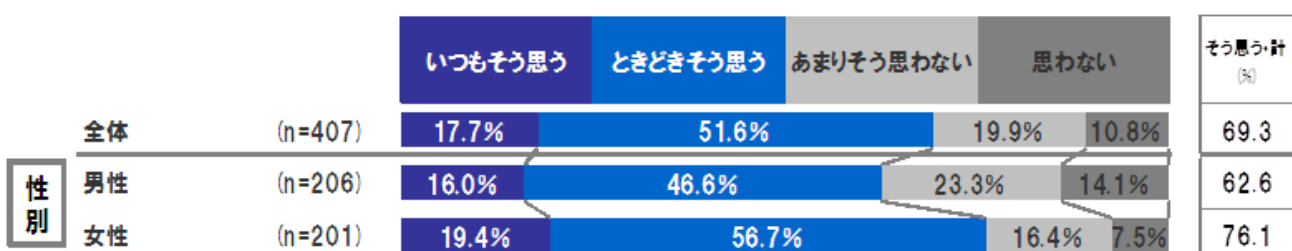


●容疑者はアレルギー！？「アレルギーかもしれないと思う」人は7割

自身の「カゼでもスギ花粉症でもない鼻の症状」の原因がアレルギー性の鼻炎とすることがあるかを質問したところ、7割(69.3%)がアレルギー性鼻炎を疑ったことがあるという結果が出ました。自身の鼻の症状とアレルギー性の鼻炎はある程度連想されているようです。性別では数値に大きな差があり、女性は4人に3人(76.1%)がアレルギー性鼻炎であることを疑っていることがわかりました。

各症状に対しアレルギーを疑う人は7割近くに上る一方で、後述のとおり、症状の原因を見分ける知識は追いつけていません。アレルギー性鼻炎とカゼでは対処方法が異なるにもかかわらず、きちんとした対処ができていないことが予想されます。

カゼや花粉症以外の要因で起こった症状がアレルギーかもしれないと思う割合【カゼでも花粉症でもない原因の鼻症状者 407名】

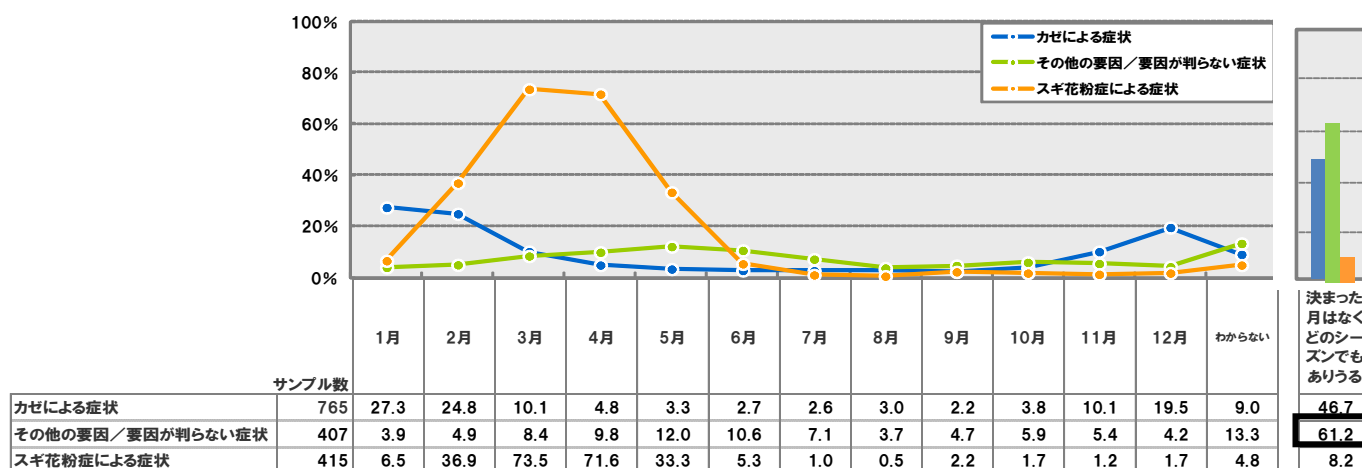


●「カゼでもスギ花粉症でもない鼻の症状」で、「どのシーズンでも」困る、全体の4人に1人

1年のうちでいつ頃、鼻の症状に困るのかを聞いたところ、「カゼでもスギ花粉症でもない鼻の症状」は「決まった月はなくどのシーズンでもありうる」と回答した人が61.2%に上り、冬場に数値が高くなるカゼや、春先のスギ花粉飛散期にピークができるスギ花粉症（「スギ花粉症による鼻症状を経験した」人の回答）と比較すると顕著な差が出ました。この数値(61.2%)を調査対象者全体(n=1000)でも、「カゼでもスギ花粉症でもない症状」で、「どのシーズンでも」症状で困ることがありうる」と回答した人の割合は4人に1人(24.9%)です。

このことから、日本医科大学付属病院耳鼻咽喉科部長大久保公裕教授は「この数字は日本アレルギー学会の『鼻アレルギー診療ガイドライン』で公表している『通年性のアレルギー性鼻炎』の有病率である23.4%に非常に近い数字であり、『カゼでもスギ花粉症でもない鼻の症状』で『どのシーズンでも』と回答している人には、一年を通して症状が出る可能性のある通年性アレルギー性鼻炎をもつ人が多く含まれていることが予想されます。また、通年性アレルギー性鼻炎は花粉症などより一般的に認知度が低いことから、自らを通年性アレルギー性鼻炎と自覚していない人も多いようです。そういった人達は鼻症状が出るタイミングも把握することができず、年間を通じたあらゆるシーズンで鼻症状に困っていると回答することになっているのだと思われます」と述べています。

症状で困った時期【カゼでもスギ花粉症でもない原因の鼻症状者407名】

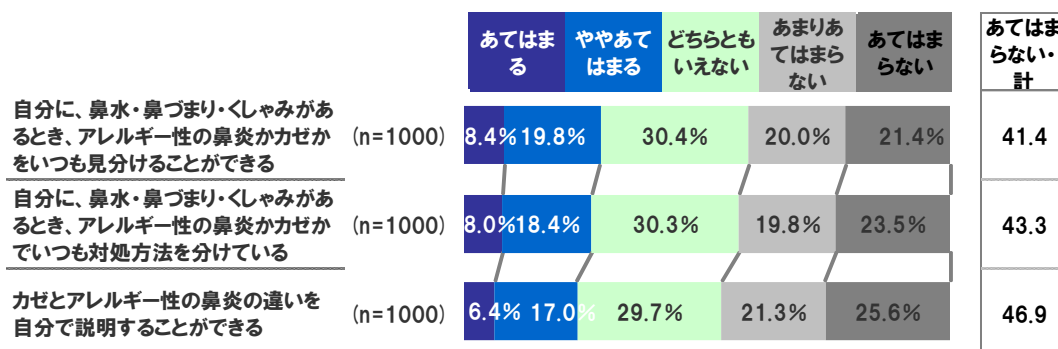


●アレルギー性鼻炎かカゼかを見分けることができないのは4割以上(41.4%)

「アレルギー性鼻炎かカゼかでいつも対処方法を分けていない」人は43.4%

カゼとアレルギー性鼻炎の症状は初期の段階では区別が難しく、見分けるのは簡単ではありません。鼻炎症状に対する意識・理解度を質問したところ、「アレルギー性鼻炎とカゼをいつも見分けることができる」人は28.2%しかいませんでした。「あてはまらない」と回答した人は合計で4割以上(41.4%)と、多数の人は症状を見分けることができていないようです。同様に、「カゼとアレルギーの違いを自分で説明できない人」は半数(46.9%)にも上りました。「アレルギー性鼻炎かカゼかでいつも対処方法を分けている」人は26.4%にとどまり、43.3%の人は、アレルギー性鼻炎でもカゼでも同じような対処法をとっているという結果が出ました。

鼻水・鼻づまり・くしゃみに対する意識【全体1000名】

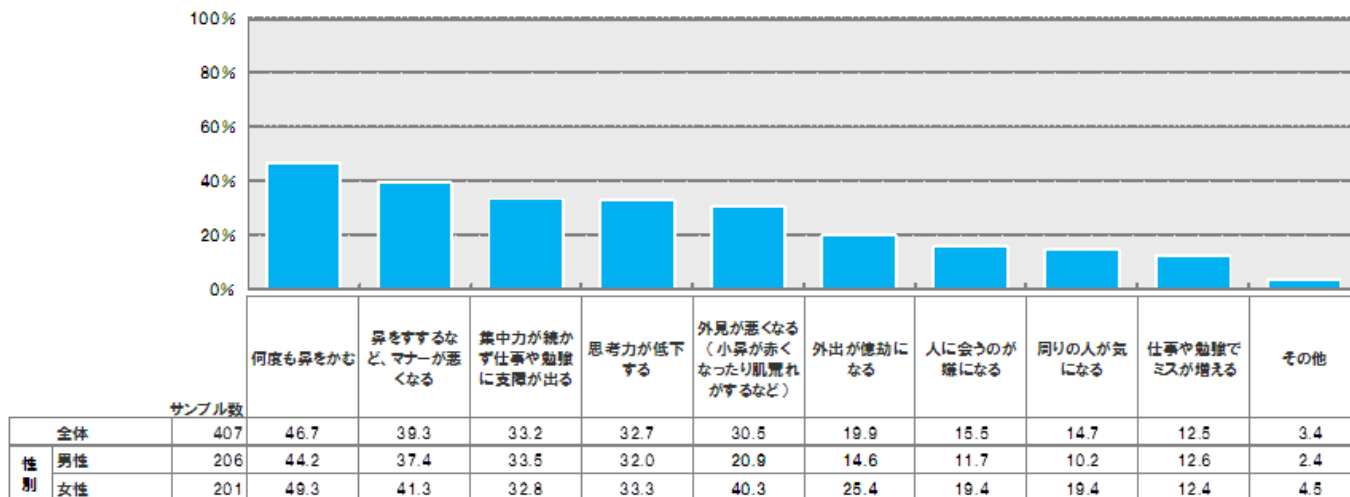


●4人に3人は「カゼでもスギ花粉症でもない鼻の症状」で生活に影響が

「何度も鼻をかむ」「マナーが悪くなる」「集中力が続かず仕事や勉強に支障」

各症状による影響を聞いたところ、「何度も鼻をかむ」(46.7%)、「鼻をすするなどマナーが悪くなる」(39.3%)、「集中力が続かず仕事や勉強に支障が出る」(33.2%)など、「特に影響はない」(23.8%)を除く4人に3人(76.2%)もの人に、何らかの影響が出ていることがわかりました。症状が長く続くだけではなく、生活に何らかの影響を及ぼしていることから、適切な対処が必要と言えます。

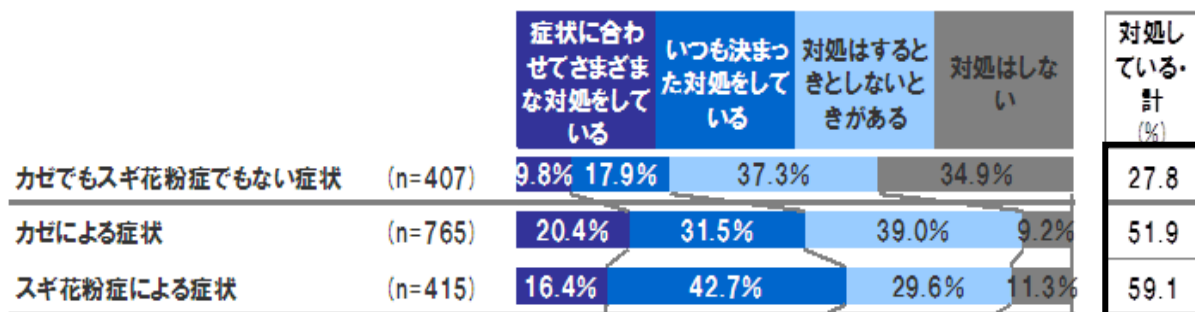
症状による影響【カゼでもスギ花粉症でもない原因の鼻症状者 407名】



●「カゼでもスギ花粉症でもない鼻の症状」に対処しているのは3割弱

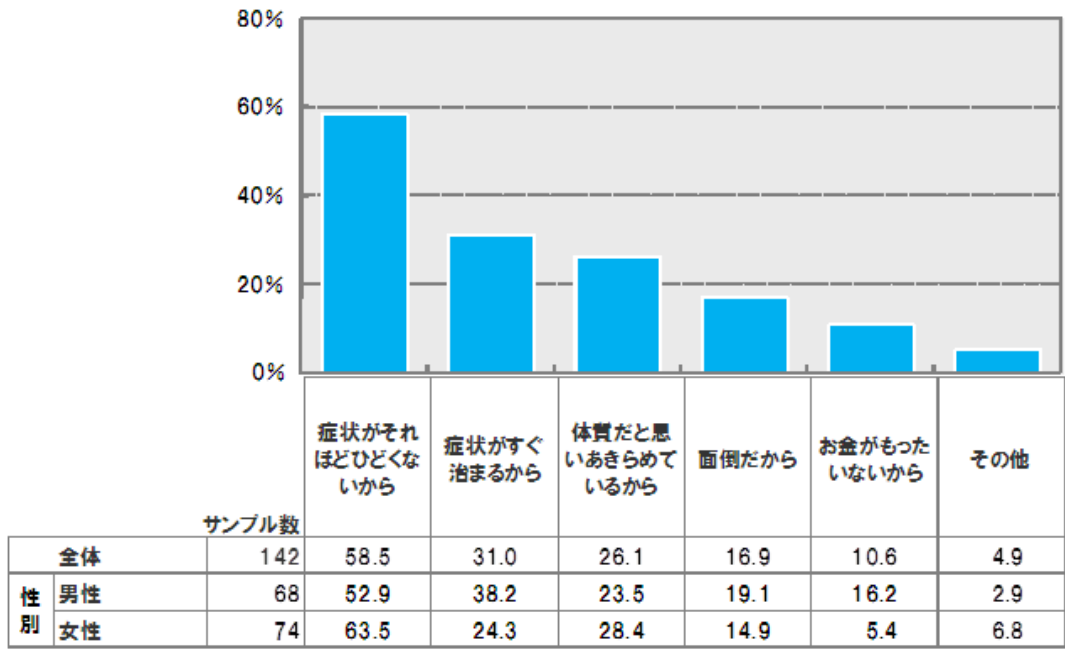
各症状への対処を聞いたところ、「症状に合わせてさまざまな対処をしている」(9.8%)、「いつも決まった対処をしている」(17.9%)という結果になりました。多くの人に影響が出ているにもかかわらず、“対処している”のは3割弱(27.8%)でした。カゼによる鼻症状への対処の場合とスギ花粉症による症状への対処の場合について同じ質問をしたところ、“対処している”のは、カゼによる症状 51.9%、スギ花粉症による症状 59.0%と、2倍近くの開きがありました。

「カゼでもスギ花粉症でもない鼻の症状」に対する対処状況【カゼでも花粉症でもない原因の鼻症状者 407名】



●**症状に対処しない理由は「それほどひどくない」「すぐ治まる」。**一方、「**体質だから諦めている**」人も4人に1人
 カゼでもスギ花粉症でもない鼻症状に「**対処はしない**」と回答した人に、対処をしない理由を聞いたところ、「**症状がそれほどひどくないから**」(58.5%)、「**症状がすぐ治まるから**」(31.0%)という回答が上位になりました。回答者の属性別にみても、「**体質だと思いきらめているから**」と回答した人はスギ花粉を含む花粉症をもっている人に多く、41.0%と平均値よりも高い結果になりました。一般的に花粉症の人は花粉以外のアレルギーにも敏感な傾向にありますが、あきらめて対処をしていないケースも多いようです。

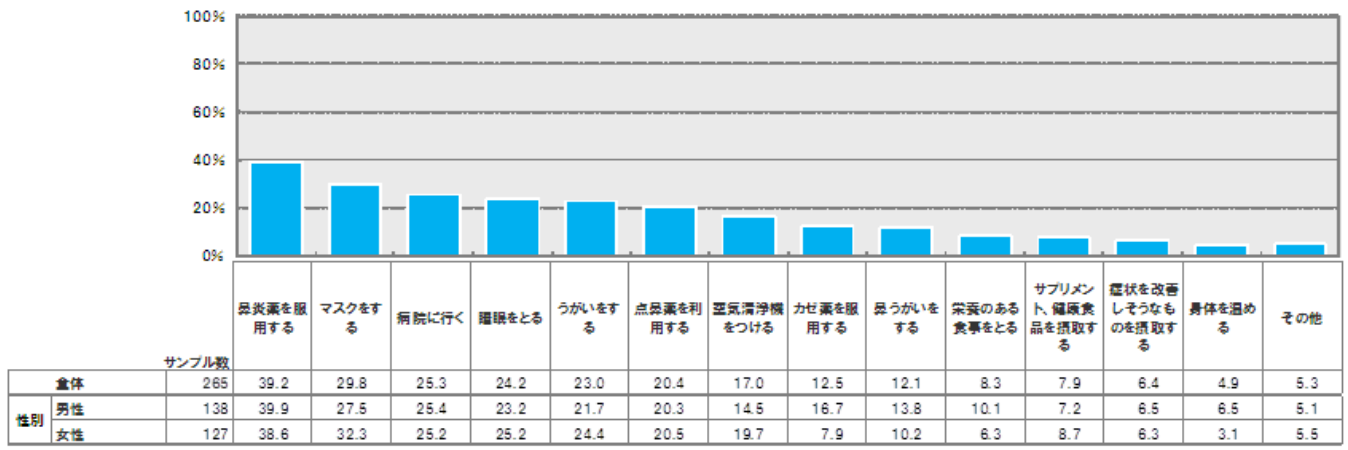
各症状に対処しない理由【カゼでもスギ花粉症でもない鼻症状のある人で、症状に対して対処はしない人 142名】



●**対処内容は「鼻炎薬」「マスク」「病院に行く」**花粉症と同じ傾向だが、**アレルギー経験によってばらつきも**

対処方法は、「**鼻炎薬を服用する**」(39.2%)、「**マスクをする**」(29.8%)、「**病院に行く**」(25.3%)という回答が上位になりました。回答者の属性を詳しくみても、スギ花粉を含む花粉症を持っている人やアレルギー性鼻炎を持っている人ほど、鼻炎薬や点鼻薬を使う割合が高くなりました。アレルギー性鼻炎の経験によって対処法の巧拙に差が出ているようです。

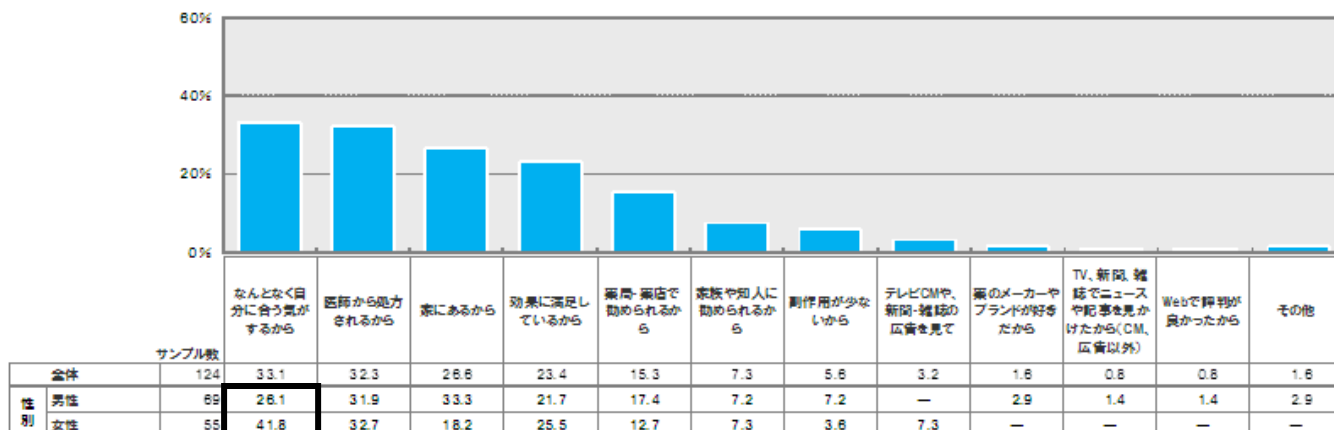
各症状への対処法【カゼでも花粉症でもない原因の鼻症状者で症状に対して対処している人 265名】



●「なんとなく自分に合う」から薬を選択

「カゼでもスギ花粉症でもない鼻の症状」を持つ人にカゼ薬または鼻炎薬を選んだ理由を質問したところ、「なんとなく自分に合う気がするから」(33.1%)がトップになりました。前述(P.3)のとおり、アレルギー症状かどうかで対処方法を分けている人は少なく、薬も“なんとなく”選んでしまっている実体が見えます。

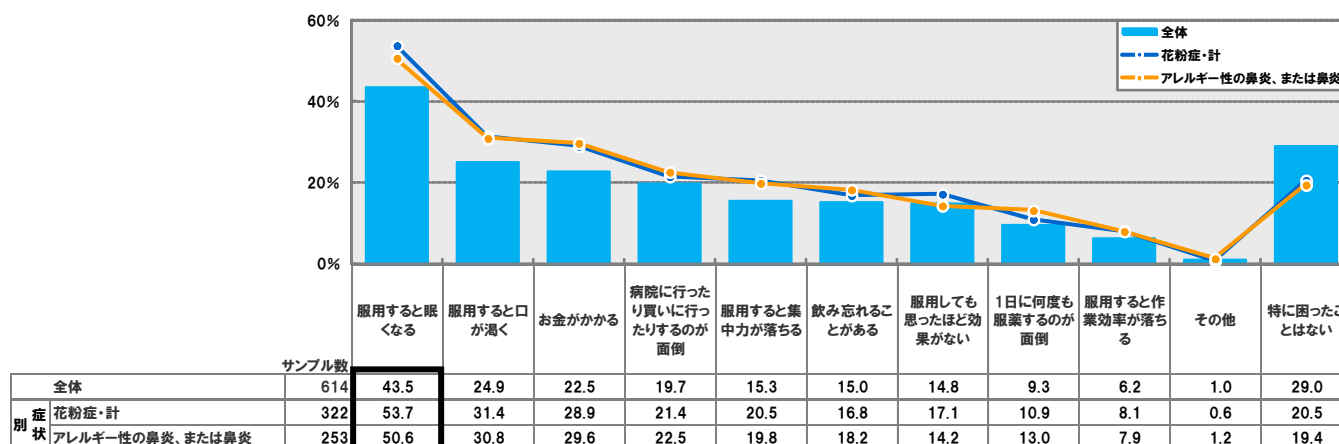
薬を選んだ理由【カゼでも花粉症でもない原因の鼻症状者でカゼ薬または鼻炎薬服用者 124名】



●鼻症状全般に対して、薬を飲むと4割が「眠くなる」ことが困る

カゼ薬や鼻炎薬を飲んで対処をした人全員に対して、薬を服用して困ったことを質問したところ、「服用すると眠くなる」が43.5%とトップに挙がりました。持っている疾患別で見ると、スギ花粉を含む花粉症を持っている人では半数以上(53.7%)が、アレルギー性の鼻炎または鼻炎を持っている人でも半数(50.6%)が回答し、アレルギー性疾患を持つ人の多くが経験している悩みようです。自身の症状がアレルギー症状である場合には、アレルギー専用の鼻炎薬では眠くなりにくいものも発売されていますので、症状に合わせて薬を正しく選択することが薬の副作用を回避するには大切です。

薬を服用して困ったこと【カゼ薬または鼻炎薬服用者 614名】



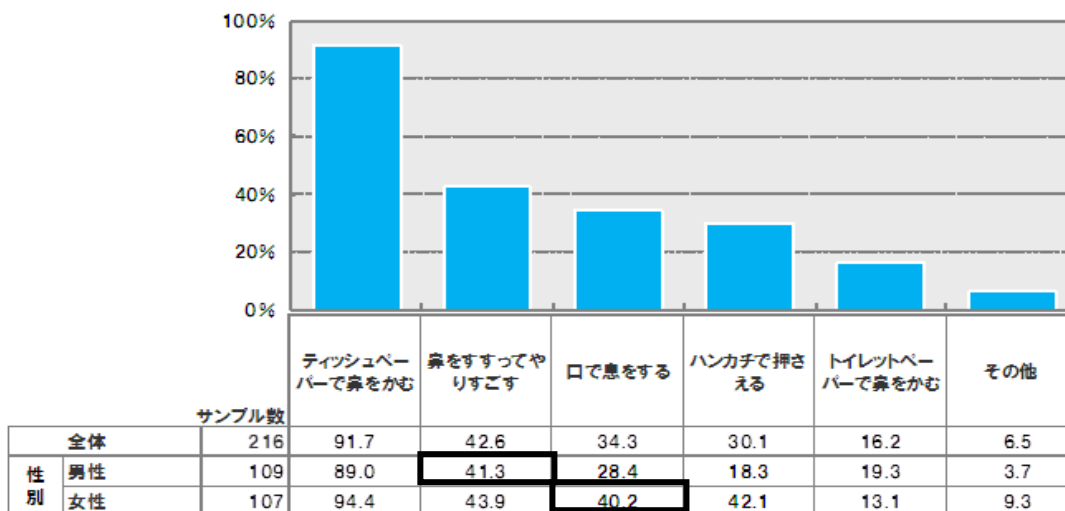
■鼻水・くしゃみについて

●鼻水が出た際に4割が「鼻をすすってやりすごす」。女性の4割は「口で息をする」ことでのび

「カゼでもスギ花粉症でもない鼻の症状」を持つ人に「鼻水」の症状が出た時に、その場でどのような行動をとるのかを質問したところ、「ティッシュペーパーで鼻をかむ」という人が91.7%、「鼻をすすってやりすごす」人が42.6%となりました。しかし後述(P.8)のとおり、ティッシュペーパーを常に持ち歩いている人は4割程度ですので、実際には鼻をすすってやり過ごしている人が多いと予想されます。

また、女性は、4割(40.2%)が「口で息をする」と回答しており、デートやプレゼンなど、大事な場面を控えているときには、鼻をすすったり、口で息をするといった事態にならないよう前もって対処しておくことが望ましいと思われます。

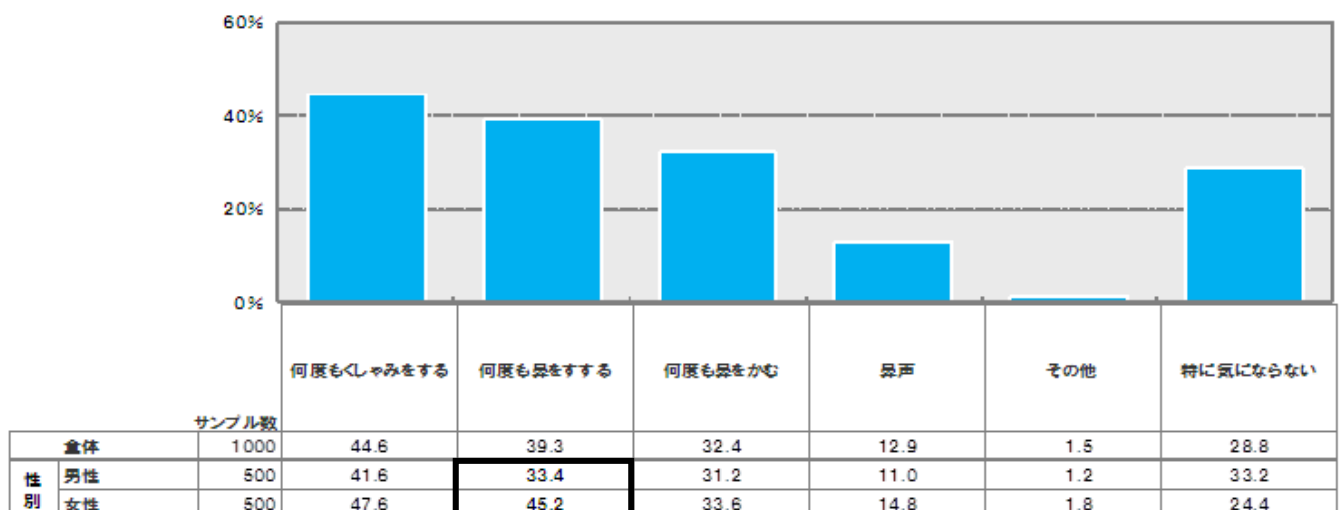
鼻水が出た際にとっている行動【カゼでもスギ花粉症でもない原因の鼻症状の中で「鼻水」の症状が出た人216名】



●周囲の「何度もくしゃみ」「何度も鼻をすする」行為は“気になる”。女性にとって鼻をすするのは減点対象！？

周囲の人のカゼやアレルギー性鼻炎による鼻症状で気になっているものは何かを質問したところ、「何度もくしゃみ」(44.6%)、「何度も鼻をすする」(39.3%)、「何度も鼻をかむ」(32.4%)が上位に挙げられました。男女別にみても、「何度も鼻をすする」に大きな数値の差がありました。鼻をすする行動は女性が気になってしまう症状のようです。(※参考 P8 鼻をすする行動についての意識)

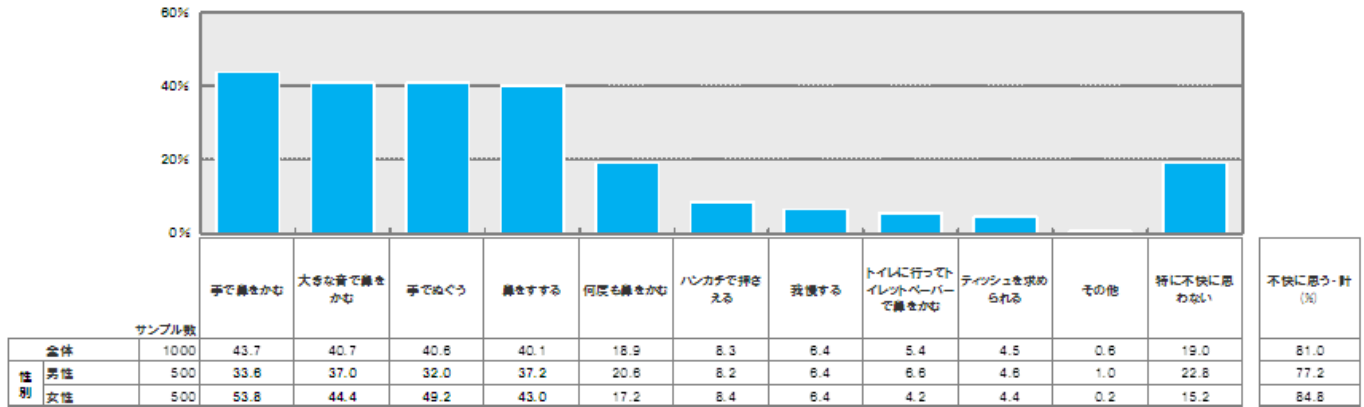
カゼやアレルギー性鼻炎症状で気になる行動【全体1000名】



●不快に感じる人もいるので要注意！

「鼻水」の症状が出た時に周囲の人がどのような行動をとるのが不快かを質問したところ、「手で鼻をかむ」(43.7%)、「大きな音で鼻をかむ」(40.7%)、「手でぬぐう」(40.6%)、「鼻をすする」(40.1%)という結果になりました。症状がひどくなる前に、薬などで適切な対処をすることが社会生活では重要なようです。

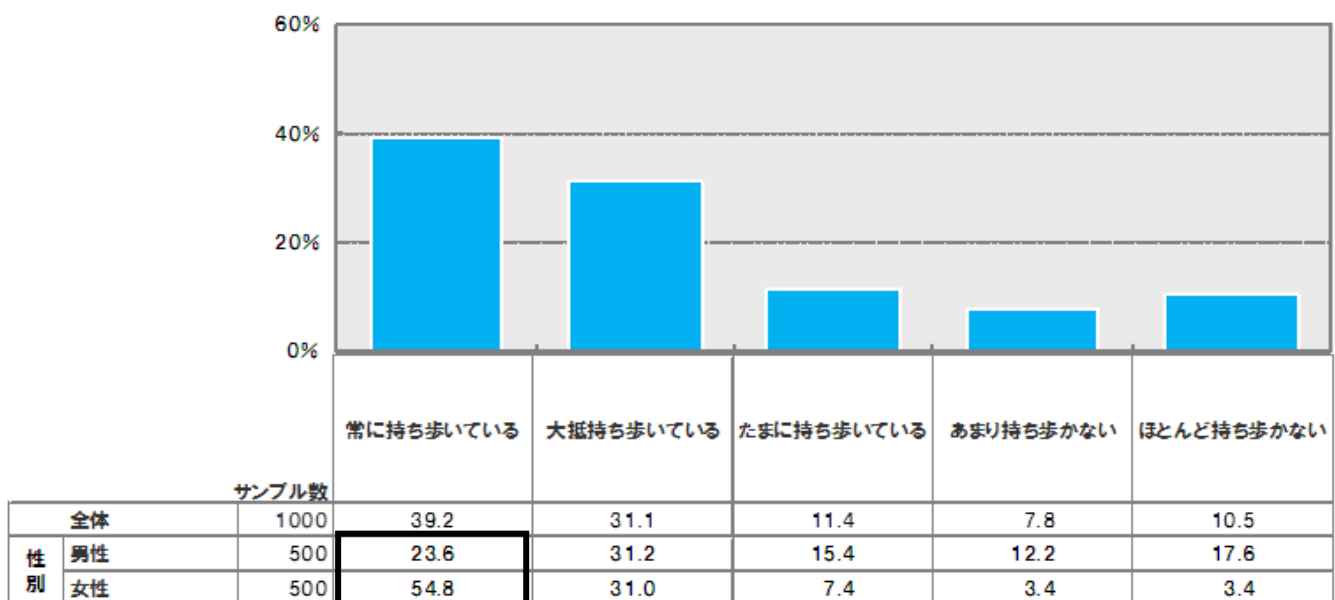
鼻水が出た時にとる行動で不快に思うことは【全体 1000 名】



●ティッシュを常に持ち歩いている男性は 4 人に 1 人、女性は 2 人に 1 人

ティッシュを普段持ち歩いているかを聞いたところ、常に持ち歩いている人は 4 割程度でした。女性は半数以上 (54.8%) と、男性 (23.6%) の倍で、ティッシュを常に持ち歩いている人が多いようです。

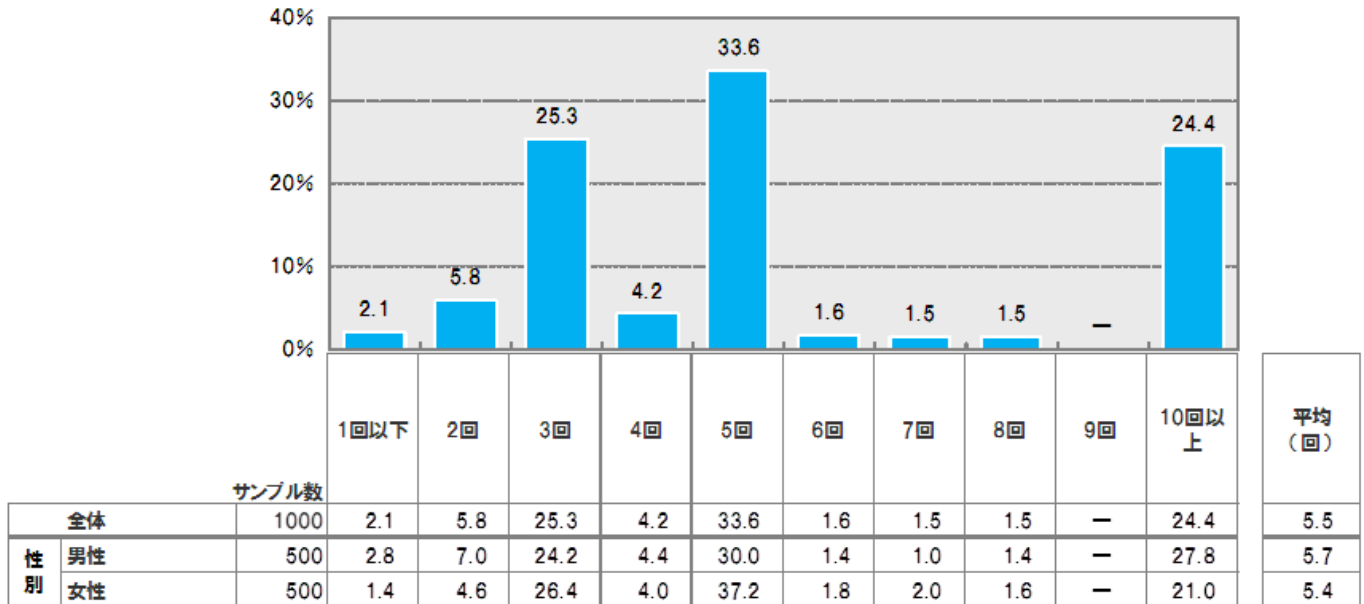
ティッシュ保有状況【全体 1000 名】



●1度に平均 5.5 回くしゃみをしたら違和感。一番多いのは「くしゃみ 5 回」

1 度に何回くしゃみをしたら違和感を覚えるかを聞いたところ、3 人に 1 人(33.6%)が「5 回」と回答し、平均も 5.5 回でした。くしゃみは「一にほめられ二に憎まれ三に惚れられ四に風邪をひく」とことわざにもありますが、それよりももう少し多めにくしゃみをする、いつもと違うと感ずるようです。

違和感を覚えるくしゃみの回数〈1 度にした回数〉【全体 1000 名】



■専門家のコメント

鼻かぜとは違うアレルギー性鼻炎

大久保 公裕先生

日本医科大学付属病院 耳鼻咽喉科部長・教授



鼻炎症状は、一つの原因でおこるものではありません。かぜなどの感染症、アレルギー性鼻炎、慢性的な鼻関連疾患など様々な原因が考えられ、対処法もそれぞれ異なります。鼻かぜの初期には、くしゃみや鼻水の症状が出るため、アレルギー性鼻炎との区別が難しいですが、かぜによる症状は通常1～2週間程度で治まるため長く続く場合にはアレルギー性鼻炎であることが疑われます。

アレルギー性鼻炎には通年性と季節性があります。通年性の多くはハウスダストやダニが原因で、一年中症状に悩まされる可能性があります。また、スギ花粉症の患者さんの多くは、スギ花粉以外のアレルゲンに対してもアレルギー反応を起こすことが多いのですが、多くの人は気づいていません。スギ花粉症の人は、春先のスギ花粉症シーズンはマスクやうがいなど予防にも力を入れていますが、スギ花粉の飛散が終わると何も対策をとらない人も多いようです。スギ花粉症と同じように、治療をすれば症状をおさえられますので、生活の質を向上させることができます。

この調査結果をみると、「かぜでもスギ花粉症でもない症状」を持つ人の多くに、通年性アレルギーや、スギ以外の花粉症が隠れている可能性があります。季節の変わり目は、衣替えや大掃除などハウスダストにさらされる機会が多くなるため、アレルギー症状が出る人も多くなります。これから寒くなりかぜのシーズンもやってきますが、自分の症状をうまく見極めて、必要に応じて医師や薬剤師に相談するようにしてください。

アレルギー性鼻炎の治療で多く使われる抗ヒスタミン薬は、総合感冒薬などのいわゆるかぜ薬の中にも配合されていますが、アレルギー性鼻炎の治療には、抗アレルギー薬と呼ばれる第2世代の抗ヒスタミン薬が効果的です。正しい知識をもって症状に合わせて正しい薬を選ぶことが重要です。

■かぜとアレルギー性鼻炎の見分け方のポイント

●鼻水のタイプ

アレルギー性鼻炎の鼻水は、ほとんどは透明でサラサラしています

●かゆみがあるかどうか

アレルギー性鼻炎では、鼻や目にかゆみが伴う場合があります

目のかゆみは、かぜだけが原因で起こることはありません

●期間がどれくらい続いているか

1週間以上症状が続く場合は、アレルギー性鼻炎の可能性があります

●熱があるかどうか

アレルギー性鼻炎の場合は、熱が出てても多くは微熱程度です

症状に合った眠くならない薬を選択

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



スギ花粉症シーズンの薬の使い分けについては徐々に知識が浸透しているように思われますが、それ以外のシーズンでは、まだまだ薬を使い分けられていないようです。多くのかぜ薬に含まれる抗ヒスタミン薬という成分は、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(どんのう)” = インペアドパフォーマンスと言います。眠気のように自覚できるとは限らず、本人が気づかない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、眠気の強い薬のほうが効果も強いと思いつい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すので、錯覚で、勘違いにすぎません。

アレルギー性鼻炎の症状には抗アレルギー作用の高い薬を選択することが重要で、スギ花粉症では眠くなりにくい第2世代の抗ヒスタミン薬が主流となっています。かぜ薬を飲んでもなかなか鼻炎症状が改善しないという方は、アレルギー性鼻炎の可能性がありますので、医師や薬剤師に相談してアレルギー症状に適した薬を飲むようにしてください。

調査概要

- ◎調査名 全国の男女 1000 人に聞いた鼻水・鼻づまり・くしゃみに関する実態調査
- ◎実施時期 2012 年 8 月 4 日（土）～8 月 5 日（日）
- ◎調査手法 インターネット調査
- ◎調査対象 全国の 20～60 代の男女 1,000 名