

～働く男女の「花粉症」事情を調査～

働く男女の「花粉症ストレス」は、「満員電車」以上!?

仕事効率も4割ダウン…ツライ症状1位は「目のかゆみ」

一方で、「目」の花粉症対策は間違いだらけ!?

眼科専門医のおすすめは「アレルギー用目薬」×「人工涙液」の使い分け

生活者の意識・実態に関する調査をおこなうトレンド総研（東京都渋谷区）は、このたび、働く男女の「花粉症」事情をテーマにレポートします。

1：【調査結果】働く男女の「花粉症」事情

はじめに、花粉症を発症したことがある20～40代有職者男女500名を対象に、その実態を調査しました。

<調査概要>

- ・調査名：「花粉症」に関する調査 ・調査期間：2017年10月11日（水）～10月13日（金）
- ・調査対象：20～40代 有職者男女500名（年代・性別 均等割付）※花粉症を発症したことがあると回答した方
- ・調査方法：インターネット調査

■働く男女の「花粉ストレス」は、満員電車や残業のストレスを上回る!?

まず、「花粉シーズンは、ストレスを感じやすいと思いますか？」と質問したところ、実に96%が「そう思う」と回答。**大多数の人が「花粉ストレス」を感じている**ことがわかります。また、具体的に「ストレスの度合い」を聞いたところ、下記のような結果に。「花粉ストレス」は、**暑さ・寒さのほか、満員電車・残業・長時間の会議など以上にストレスを感じる人が多い**ようです。

▼よりストレスを感じやすいのは、どちらだと思いますか？

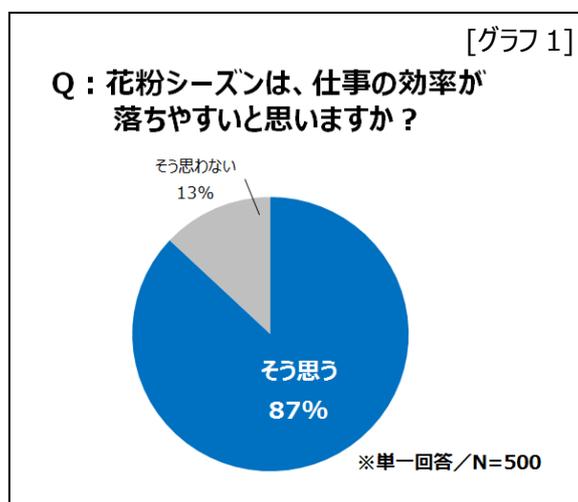
「暑さによるストレス」…17%	< 「花粉によるストレス」…57%	※どちらも同じくらい…26%
「寒さによるストレス」…10%	< 「花粉によるストレス」…67%	※どちらも同じくらい…23%
「満員電車によるストレス」…30%	< 「花粉によるストレス」…43%	※どちらも同じくらい…27%
「残業によるストレス」…24%	< 「花粉によるストレス」…50%	※どちらも同じくらい…26%
「長時間の会議によるストレス」…30%	< 「花粉によるストレス」…43%	※どちらも同じくらい…27%

■花粉シーズンは、仕事の効率がダウン…通常時と比べると4割減に!?

さらに、「**花粉シーズンは、仕事の効率が落ちやすいと思いますか？**」という質問では、**実に87%が「そう思う」と回答**。[グラフ1] どれくらい効率が下がると思うかを聞くと、平均は「4割」という結果になりました。**花粉シーズンは、通常時と比べて、効率が4割も下がってしまう**ようです。具体的な声としても、

- 「花粉シーズンは頭がボーッとしがちで、仕事のツメが甘くなりやすい」（38歳・男性）
- 「目のかゆみで書類を読むのに時間がかかる」（48歳・女性）
- 「鼻をかむ回数が増え、そのたびに仕事の手が止まるから」（39歳・男性）

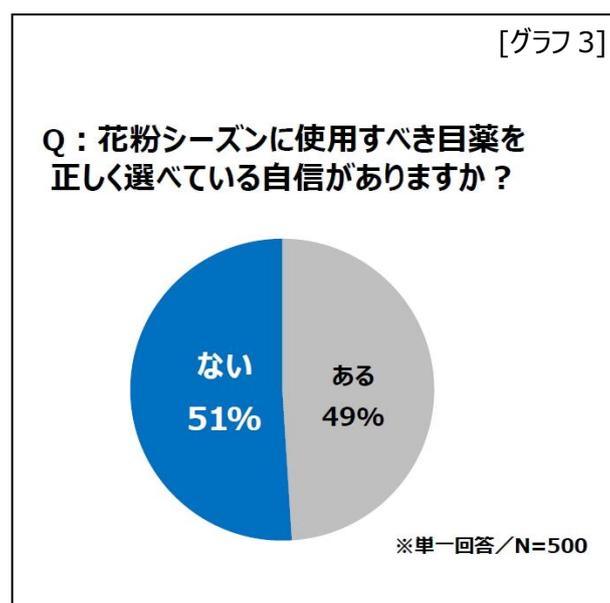
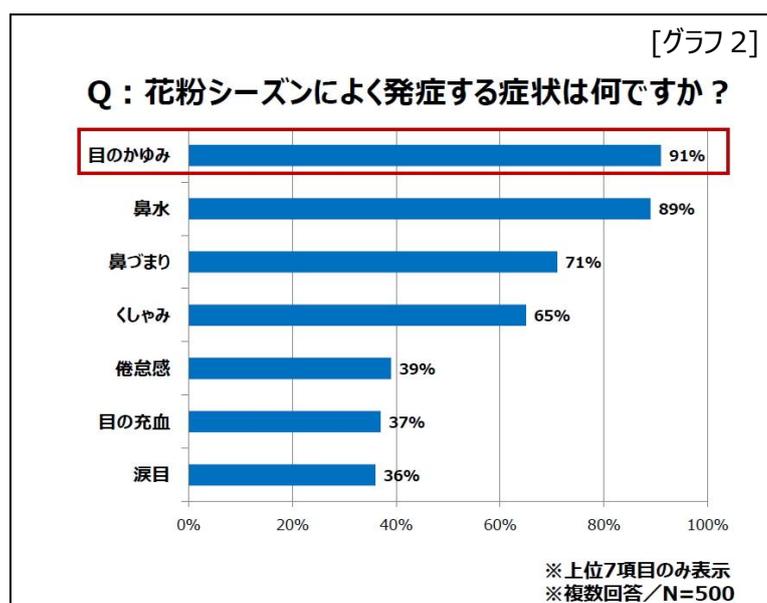
などがあがっています。



■ 花粉症シーズン、最もツライのは「目のかゆみ」

そこで、花粉シーズンによく発症する症状を聞くと「目のかゆみ」(91%) が1位に。[グラフ2] また、「最もツライと感じる症状」としても「目のかゆみ」がトップ(38%)となりました。

さらに、花粉症の「目」における症状への対策として利用しているものを聞くと、「目薬」(72%) が最も多い結果に。しかし一方で、「花粉シーズンに使用すべき目薬を正しく選べている自信がありますか？」という質問で「ある」と答えた人は49%にとどまりました。[グラフ3] 残り半数以上は、目薬選びに自信が持てていないということになります。



■ 働く男女の「目の花粉症」対策は間違いだらけ!?

また、「花粉シーズンに使用したほうがいいと思う目薬」としては、「アレルギー用目薬を単体で使用する」が55%と最も多く、「目薬の種類を気にする必要は無い」と回答した人も27%に。「アレルギー用目薬と人工涙液の目薬を併用する」(12%)、「人工涙液の目薬を単体で使用する」(5%) は少数派となりました。

さらに、花粉シーズン時に目の対策としてやっていることを聞くと、下記のような結果に。

- 目の花粉を洗い流すために、カップ型洗眼剤を使ったことがある：52%
- 目の花粉を水で洗い流したことがある：61%
- 花粉がツライときに、目薬を1日10回以上使うことがある：33%
- 花粉シーズンも普段と同じ目薬（アレルギー用目薬、人工涙液以外）を使用している：27%

花粉症の症状として最もツライと回答した人が多かった「目のかゆみ」ですが、十分な知識をもって対策ができていない人は少ないと言えます。

2 : 【専門家取材】 眼科医が語る、正しい「目の花粉症」対策

そこで今回は、眼科医の杉本由佳先生に「目の花粉症対策」についてお話を伺いました。

杉本由佳（すぎもと・ゆか）

眼科医。中目黒眼科院長。1982年埼玉医科大学卒。1982年、埼玉医科大学付属病院眼科学教室にて研修医を経て1984年より助手に。1993年かわごえ眼科開業。1999年医療法人社団映光会中目黒眼科を開業。現在は、医療法人社団映光会 理事長と中目黒眼科 院長を務める。また、美ST、女性自身、25ans、日経ヘルスをはじめ、メディア出演も多数。

中目黒眼科 HP : <http://www.eikoukai.jp/>



■ 今おさらいしておきたい、「目の花粉症」発症の仕組み

花粉症の原因となる物質には、イネ・ブタクサなどさまざまな種類があり、日本には一年中何かしらの花粉が存在しています。中でも、飛散量が多いのがスギ・ヒノキの花粉。通常、スギ花粉は2月頃、ヒノキ花粉は4月頃がピークと言われています。

そして、こうした花粉が目に入ると、アレルギー反応が引き起こされます。通常、ヒトの涙には目に入った異物を洗い流す機能が備わっていますが、**花粉の量が多かったり、涙の量が少なかったりすると、目のかゆみや充血、異物感などの症状があらわれてしまう**のです。

■ 眼科医が教える、「目の花粉症」対策

対策においてまず重要なのが、「**花粉にできるだけ触れないようにすること**」。外に出るときは、サングラスやメガネなどを着用することで、症状がだいぶ抑えられます。なるべくフレームが大きめで、しっかりと目の周りをカバーしてくれるデザインのものを選びましょう。コンタクトユーザーの方は、できれば花粉シーズンはメガネに替えるか、1日使い捨てのタイプに替えて、次の日に花粉や汚れを持ちこさないようにすることをおすすめします。

また、「**目薬を適切に活用すること**」もポイントです。ただし、花粉シーズンに有効な目薬は、大きく2つに分かれます。1つ目が**症状を抑えるための「アレルギー用目薬」**、もう1つが**目に入った花粉を洗い流すための「人工涙液」**です。「アレルギー用目薬」と「人工涙液」では、それぞれ機能・役割が異なるので、上手に使い分けることが重要です。

■ 「アレルギー用目薬」と「人工涙液」、使い分けのポイントとは？

まず、「**アレルギー用目薬**」については、**使用するタイミングがポイント**に。目のかゆみなど、花粉症の症状を実際に自覚し始めてからではなく、花粉が飛散する2週間ほど前から使用し始めることで、症状を抑える効果が期待できます。ただし、「アレルギー用目薬」は、決められた回数以上の使用は安全性の観点からおすすめできませんので、用量を正しく守って使用してください。

一方の「**人工涙液**」は、**自然の「涙」に近い成分になるように作られた点眼薬**。実際の「涙」と同じように、**目に付着した花粉を洗い流してくれます**。外出中や、帰ってきたときなど、1日に数回、タイミングを見ながら点眼することが望ましいと言えるでしょう。なお、防腐剤が入っている場合は、さし過ぎると角膜のダメージにもつながるため、「防腐剤」の有無をチェックすることも重要です。

逆に要注意なのが、水道水やカップ型洗眼剤で目を洗い流すこと。水道水には、目によくない成分も含まれますし、カップ型洗眼剤は皮膚の汚れやメイクなどが目に入ってしまい、かえって不衛生になることがあります。眼科でも、花粉を洗い流す上では、「人工涙液」の使用をおすすめしています。

また、市販の目薬を使用しても症状の改善がみられない場合には、早めに眼科を受診するようにしましょう。

■ このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください ■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/>

TEL : 03-5774-8896 / FAX : 03-5774-8872 / mail : info@trendsoken.com