

＜花粉に悩む男女1,000人への意識調査を実施＞

花粉シーズン真っただ中、コロナの影響は？

3割が花粉症でくしゃみや鼻をかむことを我慢

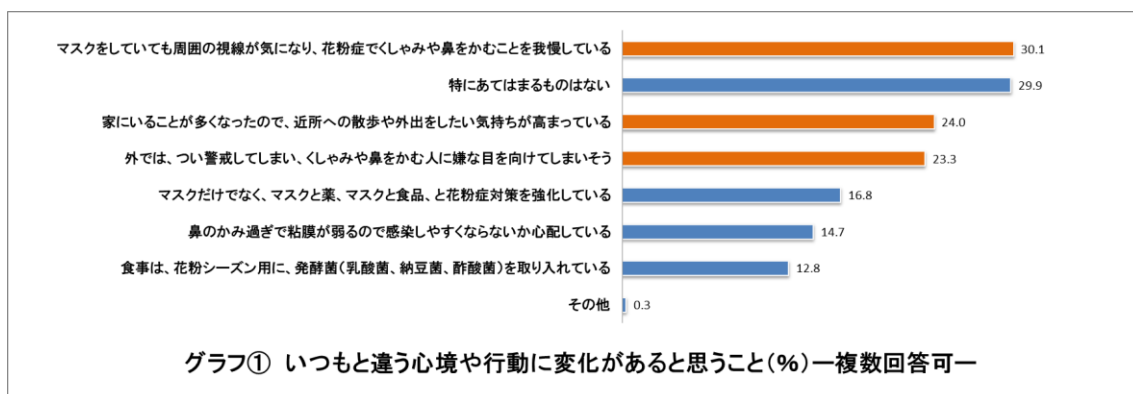
睡眠や菌食(乳酸菌・納豆菌・酢酸菌)など、体質改善の意識も

お酢づくりの命である「酢酸菌(さくさんきん)」の健康作用に注目した情報発信を行う「酢酸菌ライフ」は、キューピー株式会社と共同で、コロナの影響が長引く中で迎える2021年の花粉シーズンを前に、花粉で何らかの症状のある男女1,000人を対象に、花粉症対策についての意識調査を実施しました。

日本気象協会の発表では、今春の花粉飛散量は昨年と比べ、九州から関東にかけて多く、四国や東海、北陸、関東で非常に多くなる見込みです。くしゃみや鼻をかむ際にコロナと疑われたくない人向けに、「花粉症です」とデザインされたバッジや、マスクに付ける「花粉症マーク」なども話題になっている昨今、花粉症対策の意識に変化はあったのでしょうか。

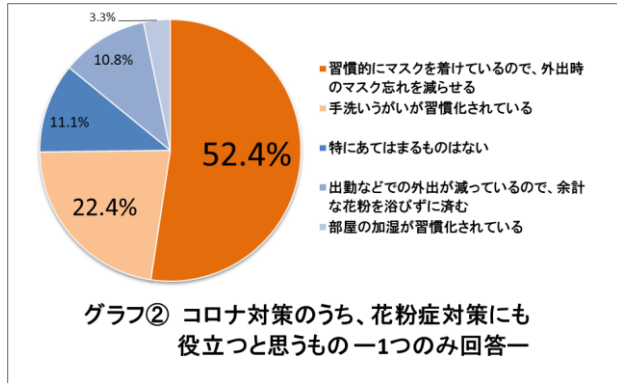
「花粉症でくしゃみや鼻をかむことを我慢している人」は、実に3割にも

「今年の春に、『いつもと違う心境や行動の変化がある』と思うこと」を尋ねたところ(複数回答可)、「マスクをしていても周囲の視線が気になり、花粉症でくしゃみや鼻をかむことを我慢している」(30.1%)という回答が目立ちました(グラフ①参照)。その他、「家にいることが多くなったので、近所への散歩や外出をしたい気持ちが高まっている」(24.0%)、「外では、つい警戒してしまい、くしゃみや鼻をかむ人に嫌な目を向けてしまいそう」(23.3%)といった回答も多く見受けられました。花粉症なのにコロナと疑われたくない、と思う一方で、周囲に対しては疑うような態度を取ってしまうなど、コロナが長引く中、他人の反応・行動に神経質になっている様子が見えられます。



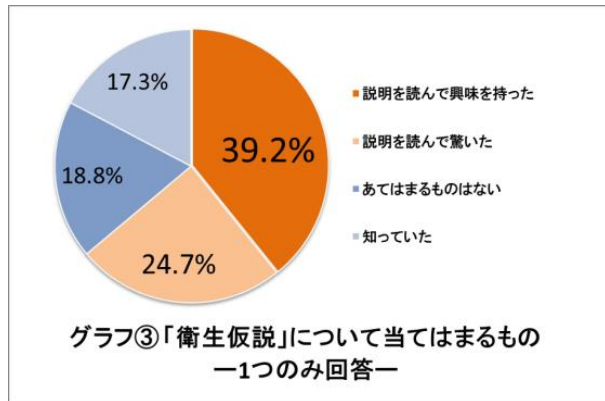
コロナ対策の恩恵は、「外出時のマスク忘れ」を減らせること

コロナが長引く中、マスクや手洗い、うがい、手指の消毒など、新たに習慣となったことがいくつかあります。「以下のコロナ習慣のうち、最もあてはまる（役立つ）と思うもの」を尋ねたところ（1つのみ回答）、「習慣的にマスクを着けているので、外出時のマスク忘れを減らせる」（52.4%）という回答が過半数を超えました（グラフ②参照）。次いで、「手洗いうがいが習慣化されている」（22.4%）という答えが多く、コロナ対策が花粉症対策にも生かされていると感じる人が多くいることが分かります。



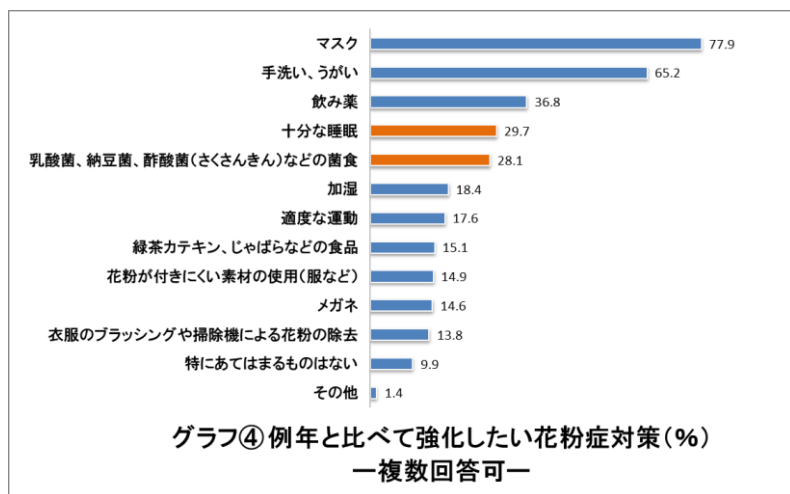
衛生的にし過ぎると逆にアレルギーになりやすいという「衛生仮説」の認知は？

「衛生的にし過ぎることが原因で、花粉症などのアレルギー症状が増加する可能性があることを知っているか」を問う設問に対しては、「はい（知っている）」（35.9%）に対して「いいえ（知らない）」（64.1%）という結果になりました。また、「衛生的にし過ぎることが原因で菌との接触が減り、免疫細胞への刺激が不足し、アレルギー発症率が増加する学説（衛生仮説）」について当てはまるものを尋ねたところ（1つのみ回答）、「説明を読んで興味を持った」（39.2%）、「説明を読んで驚いた」（24.7%）の順に多い結果となりました（グラフ③参照）。



定番の花粉症対策に加え、睡眠や発酵食品など、内側からの対策にも注目

「例年と比べて強化したいと思う花粉症対策」を尋ねる問い（複数回答可）では、多い順に、「マスク」（77.9%）、「手洗い、うがい」（65.2%）、「飲み薬」（36.8%）と、定番の花粉症対策が目立ちました。次いで、「十分な睡眠」（29.7%）、「乳酸菌、納豆菌、酢酸菌（さくさんきん）などの菌食」（28.1%）を加えて、「加湿」（18.4%）、「適度な運動」（17.6%）、「緑茶カテキン、じゃばらなどの食品」（15.1%）、「花粉が付きにくい素材の使用（服など）」（14.9%）、「メガネ」（14.6%）、「衣服のブラッシングや掃除機による花粉の除去」（13.8%）、「特にあてはまるものはない」（9.9%）、「その他」（1.4%）が挙げられました。



総括)疑われたくないとなーバスになる一方で、体質改善などに積極的な一面も

花粉症でくしゃみをしただけなのにコロナと疑われたくない。コロナの影響下で迎える今春は、花粉で何らかの症状がある人にとっては、辛い季節になりました。そのような中でも、コロナ対策の新習慣を「外出時のマスク忘れを減らせる」、「(外出自粛で)余計な花粉を浴びずに済む」など前向きに捉えている人もいます。また、睡眠や菌食などに関心を持ち、体質改善に積極的な様子も見て取れます。ただ、3大発酵菌のうち、乳酸菌の知名度は抜群(名前も効能も知っている:49.0%)なのに対して、納豆菌(同28.6%)・酢酸菌(同9.9%)はまだまだのようです。「内側からも」という思いに、知識を深めつつある段階なのかもしれません。

【調査方法の概要】

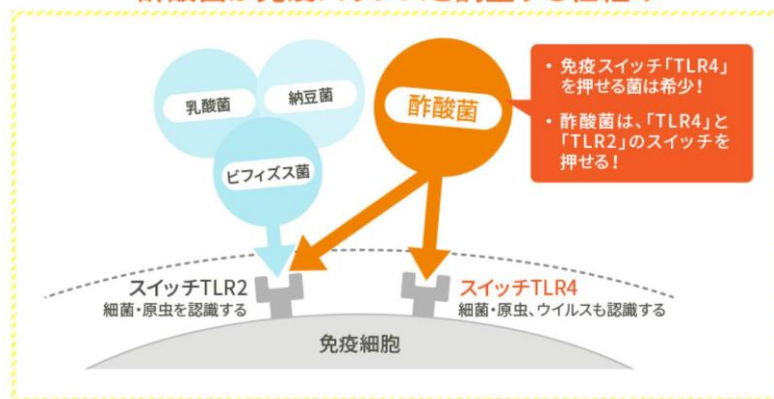
- 調査手法：インターネット調査
- 調査期間：2021年2月12日(金)～13日(土)
- 調査対象：花粉で何らかの症状のある20～60代の男女1,000名(全国)

【参考】花粉症の症状改善が期待される酢酸菌について、最近分かってきたこと

花粉症は、花粉自体が直接身体に影響を及ぼすのではなく、花粉を異物と勘違いすることで起きてしまう「免疫システムのエラー」が原因です。そこで、免疫細胞の7割が集まっている腸を通じた「食品」による対策が重要です。花粉症対策食品は、乳酸菌、納豆菌、甜茶、じゃばらなどが注目されてきましたが、最新の研究では、お酢づくりに欠かせない「酢酸菌」に花粉症症状の改善効果が発見されました。酢酸菌は、免疫に応答するスイッチの働きを持つ「TLR4」を押せる希少な発酵食品の菌であるため、研究者の注目を集めています。酢酸菌が作用する「TLR4」は、免疫力を上げるといわれる乳酸菌や納豆菌でも押せないことから、花粉症症状を改善する従来にない働きが期待されています。

また、衛生的な生活をし過ぎることが原因で免疫細胞のTLR4などへの刺激が不足し、アレルギー発症率が増加する可能性(衛生仮説)が知られています。偏り過ぎた生活をしないこと、発酵食品などを上手に取り入れて生活することが大切です。

酢酸菌が免疫バランスを調整する仕組み



※免疫を活性化するスイッチTLRは、現在1-11まで発見されており、各TLRによって、感知する成分が異なる。

酢酸菌ライフ HP より引用：<https://sakusankin-life.jp/allergycare03.html>

「酢酸菌ライフ」について



酢酸菌の健康価値や日常生活での取入れ方を発信

世界最古の調味料とも言われるお酢は、食はもちろんのこと、生薬としても人々の健康を支え続けてきました。酢酸菌ライフは、有志の集まりからなり、酢酸菌と酢酸菌入りのお酢の健康価値と日常生活の取り入れ方を広く発信していきます。