

<全国の花粉症に悩む男女1,000人への意識調査>

花粉症対策の月額平均は「2,785円」。

“もし、処方薬が保険適用外なら、「食」による花粉症対策が上昇。”

～最新の花粉症対策「酢酸菌」に約8割が注目～

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、来る令和初の花粉シーズンを前に、全国の花粉症に悩む男女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。

東京都が花粉症の有病率を10年おきに調査した資料*によると、1986年以降、ほぼ全ての年齢区分で有病率が上昇傾向にあり、現在、**2人に1人が花粉症**と考察されています。今や「国民病」とも呼ばれる花粉症の対策は、「薬」や「マスク」が主流ですが、2019年8月には、医療機関を受診して処方される花粉症治療薬のうち、市販薬と効能が同じものについては、公的医療保険の適用外にするべきという提言がされ、その動向に注目が集まっています。

そのような中、近年の傾向として「乳酸菌」や「納豆菌」、「じゃばら」などの「食」を通じた体質改善による花粉症対策も注目されており、最新研究では、お酢づくりに欠かせない「酢酸菌」に花粉症症状を改善する効果が発見されました。

そこで今回の調査では、保険適用外になった場合、花粉症に悩む人はどのような対策を検討しているのか、「薬」や「マスク」に加えて、「食」による対策の意識を調査しました。最後に、酢酸菌の研究結果と酢酸菌を取り入れる花粉症対策レシピについてご紹介いたします。

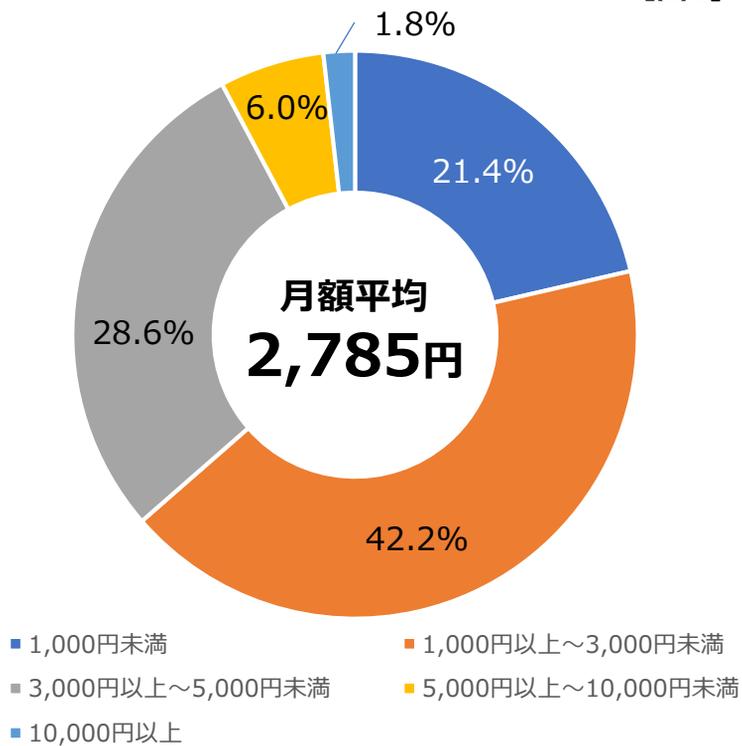
テーマ	調査結果サマリー	ページ
お金	花粉症対策の月額費用は「1,000円以上～3,000円未満」が42.2%で最多。月額平均にすると「2,785円」。さらに、“もし、花粉症が完治するとしたらいくら?”平均金額は「47,397円」。	2
対策方法	65.7%が現状の花粉症対策に不満足。その中でも、花粉症対策として欠かせないもの、1位は「病院で処方された薬」(40.8%)。しかし、保険適用外になる場合、「食」による対策が順位を上げ、食への関心の高さが示唆される結果に。	3
叫び	つらい花粉症。国民病に変わる名前を付けるならば「現代病」の声が多数。花粉症に悩む人から症状が無い人へ伝えたいメッセージ「花粉症は突然に」。	4
新常識	新たな対策として注目が集まる「酢酸菌」を知っている人は、未だ5.9%。酢酸菌について、「興味がある・取り入れたい」を含めると約8割が酢酸菌に注目。	5

【花粉症 × お金】

花粉症に悩む人にとって、花粉シーズンが辛いのは花粉によって引き起こされる症状だけではなく、日々の対策に生じる「お金」もその1つです。そこで、花粉症対策に月額どれくらいの費用をかけているかを聞いたところ、「1,000円以上～3,000円未満」が42.2%で最も多く、次に、「3,000円以上～5,000円未満」が28.6%と明らかになりました。全体を月額平均に換算すると「2,785円」となりました。

さらに、「『花粉症が完治する(この先ならない)』としたら、いくらまで払ってもいいと思いますか？」と尋ねたところ、最大で1,000万円という声もある中、多くは1,000円～5,000円の層と、1万円～10万円の層に分かれ、平均金額は「47,397円」という結果となりました。これは【図1】の月額平均「2,785円」の17ヶ月分にあたり、花粉シーズンを最短で3ヵ月とした場合、約6年分の費用にあたります。

Q：花粉症対策に月額どれくらいの費用をかけていますか？(SA)
【図1】



参考市場価格

内容	価格
マスク 30枚セット	700円程度
市販薬 24日分(1錠/日タイプ)	3,500円程度
診察+処方薬	月額2,500円～
舌下免疫療法	月額2,500円～
点鼻薬	1,000円程度
目薬	1,000円程度

※調査時にも呈示

Q：「花粉症が完治する(この先ならない)」としたら、いくらまで払ってもいいと思いますか？(NU)
【図2】

花粉症が完治するなら
平均 **47,397円**



【花粉症 × 対策方法】

どのような花粉症対策を行っているのかを調査するために、まずは、これまでの花粉症対策について満足しているかを尋ねたところ、「はい」と回答したのは34.3%に留まり、**およそ3人に2人(65.7%)が「いいえ」と答え、これまでの花粉症対策に対して、何らかの不満を感じていることが明らかになりました。**

次に、実践している花粉症対策の中で、最も欠かせないものは何かを聞いたところ、**1位は「病院で処方された薬」(40.8%)、2位は「市販の薬(飲み薬、目薬、点鼻薬など)」(29.9%)と、合計で7割が「薬」は欠かせないという結果となりました。【図4】**

一方で、今後、一部の処方薬が保険適用外となった場合を想定し、前項で1位「病院で処方された薬」以外の対策にどのような意識があるか、「食」に関するキーワードの動きも含めて考察しました。すると、興味深いことに、**乳酸菌は「7位」から「4位」に、発酵食品は「16位」から「10位」へ、それぞれ順位が上昇しました。**現時点では、保険適用外は未確定の話であるため、これらの対策が欠かせないものとなるかは未知数ですが、「食」を通じた対策への関心の高さが示唆される結果となりました。【図5】

Q：これまでの花粉症対策に満足していますか？(SA)

【図3】



Q：花粉症対策として最も欠かせないものを1つお選びください。(SA)

【図4】

位	内容	割合
1	病院で処方された薬	40.8%
2	市販の薬（飲み薬、目薬、点鼻薬など）	29.9%
3	マスク	13.6%
4	手洗い・うがい・鼻洗い・顔洗い	4.7%
5	舌下免疫療法	3.7%
6	十分な睡眠	1.5%
7	乳酸菌（ヨーグルトなど）	1.0%
8	メガネ	0.9%
9	ワセリン	0.8%
10	花粉が付きにくい素材の使用（服など）	0.5%
11	適度な運動	0.5%
12	納豆菌（納豆など）	0.5%
13	加湿	0.4%
14	保湿ティッシュ	0.4%
15	その他	0.4%
16	発酵食品	0.2%
17	酢酸菌（にがり酢など）	0.2%
18	じゃばら	0.0%

Q：花粉症の処方薬が保険適用外になった場合、どのような花粉症対策を行いますか？(MA)

【図5】

位	内容	割合
1	マスク	59.4%
2	市販の薬（飲み薬、目薬、点鼻薬など）	56.8%
3	手洗い・うがい・鼻洗い・顔洗い	49.6%
4	乳酸菌（ヨーグルトなど）	37.9%
5	（変わらず）病院で処方された薬	31.0%
6	十分な睡眠	29.9%
7	メガネ	26.8%
8	加湿	24.8%
9	花粉が付きにくい素材の使用（服など）	24.1%
10	発酵食品	20.4%
11	保湿ティッシュ	20.2%
12	納豆菌（納豆など）	19.8%
13	適度な運動	17.5%
14	舌下免疫療法	17.3%
15	ワセリン	12.6%
16	酢酸菌（にがり酢など）	7.5%
17	じゃばら	4.3%
18	その他	0.9%

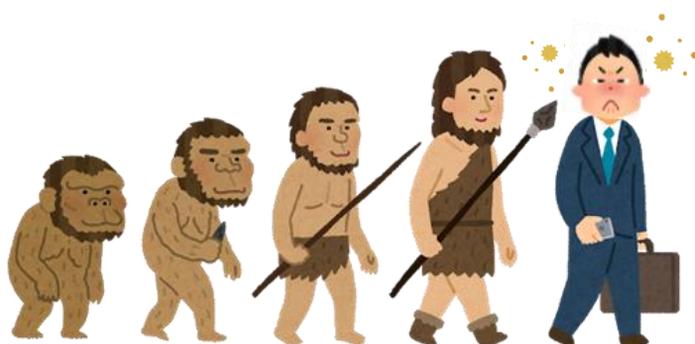
【花粉症 × 叫び】

花粉症に悩む人は増加傾向にあり、東京では2人に1人が花粉症と言われ、その規模から「国民病」という別名が付けられるほど、多くの人を苦しめています。花粉症に悩む人にとって、毎年のつらさを家族やパートナーに分かって欲しいのに、症状のつらさが伝わらないこともあり、花粉シーズンは、「花粉を室内に持ち込まない配慮」など、花粉症ではない方にも“花粉マナー”が求められます。

そこで、**普段は伝えづらい、花粉症でつらい気持ちを表現**していただきました。「国民病」に代わる名前を付けるなら？という質問に対しては、「現代病」という表現が47票集まりました。【図6】さらに、花粉症を発症していない方へのメッセージを募集したところ、「花粉症は突然に。」「あなたもいつか花粉症。」など、**花粉症は予期せぬタイミングで訪れてしまう**ことを伝える方が多数いらっしゃいました。その他、「想像以上に辛い事。鼻水やくしゃみだけじゃないこと。頭が重くなったり熱が出たりすることを知ってほしい。」「マスクをつけることを悪く言わないでほしい。」「電車などや室内に入るときには花粉を払うなど少しでも協力してほしい。」など、**花粉症への理解や配慮を求める声**もありました。【図7】

Q:「国民病」に代わる名前を付けるなら？(FA)

【図6】



最も多かったのは...

現代病

Q:花粉症を発症していない人へ言いたいメッセージは？(FA)

【図7】

花粉症は突然に。(60代、女性)

自分は無関係と思わず電車などや室内に入るときには花粉を払うなど少しでも協力してほしい。(40代、女性)

羨ましいの一言です。花粉症は見た目以上に辛く、メイクも崩れるしそもそもやる気が起きなくなります。少しでも理解をして貰えたら幸いです。(50代、女性)



症状の影響で普段よりも家事や仕事のパフォーマンスが低下していて申し訳ない。理解して貰えるとありがたい。(20代、男性)

想像以上に辛い事。鼻水やくしゃみだけじゃないこと。頭が重くなったり熱が出たりすることを知ってほしい。(30代、男性)

あなたもいつかは花粉症。(60代、男性)



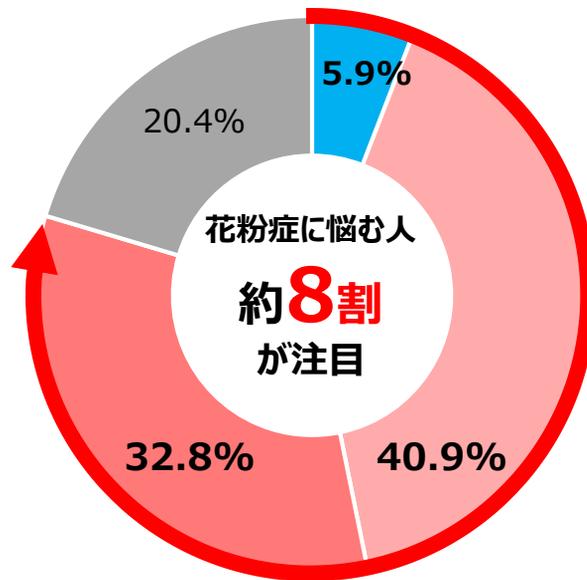
【花粉症 × 新常識】

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、**大切になるのが「免疫システムを正しく機能させる」こと**。これまでも、「乳酸菌」や「納豆菌」、「じゃばら」など、花粉症の症状を抑制緩和するといった研究結果が様々報告され注目されてきました。**腸には、身体全体で7割もの免疫細胞が集まっていることから、「食」を通じた対策は重要**です。

その中でも、**最新研究で、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、免疫細胞に備わっている免疫を活性化させるスイッチのような「TLR2」と「TLR4」の両方を押せることがわかっています。特に、酢酸菌が「TLR4」を押せる希少な発酵食品の菌であることが研究者の注目を集めています。「TLR4」は、免疫力を上げるといわれる乳酸菌や納豆菌でも押すことはできません。このことから、**酢酸菌は乳酸菌や納豆菌にはできない作用で花粉症症状を改善することが注目**されはじめています。

そこで、「酢酸菌」の菌名をあえて伏せた上で、上記の研究結果について紹介し、菌名について知っているか、知らない場合の興味関心度について、調査しました。最新の対策であることから、認知率は「5.9%」でしたが、「興味がある」「取り入れたい」との回答も含めると、**約8割が注目**する結果となりました。【図8】

Q：近年の研究で、乳酸菌や納豆菌にはできない作用で花粉症症状を改善することが発見された菌を知っていますか？ 選択肢について、最も当てはまるものをお選びください。(SA)
【図8】



■ 知っている ■ 知らなかったが、興味がある ■ 知らなかったが、取り入れたい ■ 知らなかったが、興味もない

調査概要

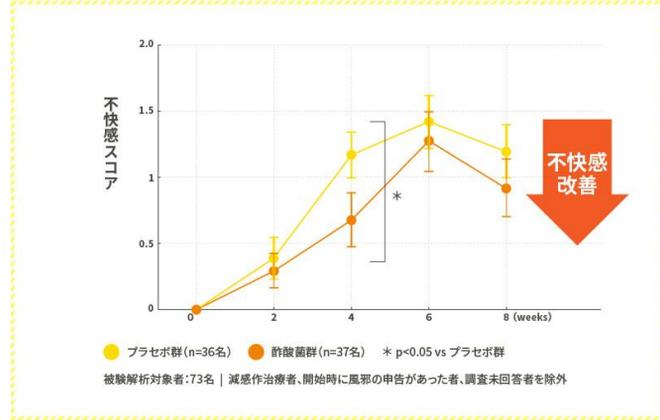
期間	2019年12月7日～12日	対象・条件	花粉症症状が重く薬を服用しているか、花粉症で通院されている方（男女）
回答数	1,000人	エリア	全国
手法	インターネット調査	機関	株式会社クロス・マーケティング

◆花粉症対策の新常識！「酢酸菌」の最新研究結果

花粉症による鼻づまりの不快感について、酢酸菌を毎日摂取する臨床試験が行われました。結果、**摂取4週間後には花粉症による鼻づまりの症状が改善されました。**

今回の研究結果から、酢酸菌が「TLR2（乳酸菌や納豆菌などが押す免疫スイッチ）」と「TLR4」の2つのスイッチを押すことで、免疫バランスを整え、免疫の誤作動や過剰反応を抑制し、花粉症などのアレルギー症状を抑えるということが明らかになりました。このことから、**酢酸菌を取り入れることで、アレルギーに強い体質作りが可能と考えられます。**

鼻づまりの不快感への酢酸菌の効果



出典：上條ら, 酢酸菌 (*Gluconacetobacter hansenii* GK-1) はスギ花粉による鼻の不快感を軽減する。無作為化二重盲検プラセボ対照並行群間比較試験, 2019を一部改編

◆酢酸菌を取り入れる「花粉症対策レシピ」

酢酸菌と乳酸菌の組み合わせで、より高い免疫活性効果が期待できます。さらにトッピングで抗酸化作用の高いベリーと一緒に摂ることで免疫機能の働きをサポートします。一般的なお酢には、酢酸菌がほとんど含まれていませんが、近年、**酢酸菌を含む「にごり酢」という伝統製法に基づいたお酢が**つくられています。

ベリーヨーグルト酢ムージー

【材料2人分 (1人 180ml)】

- バナナ 1本 (100g)
- 冷凍ミックスベリー 1カップ (約120g)
- にごり酢 大さじ2
- 牛乳 1/2カップ (100cc)
- ヨーグルト 100g
- はちみつ 小さじ1程度をお好みで

酢酸菌×乳酸菌の
相乗効果で
免疫活性



POINT

酢には苦味を取り除く働きもあるので、あらかじめ冷凍ミックスベリーを酢に漬けておくと、ポリフェノールの苦味が緩和します。バナナも冷凍しておけば、フローズデザートとしても楽しめます。

【作り方】

1. 冷凍ミックスベリーをにごり酢に10分ほどつけておく。
2. ミキサーに1と残りの材料を全て入れ、なめらかになるまで攪拌 (かくはん) したら、出来上がり。

◆「酢酸菌ライフ」について

酢酸菌
ライフ

酢酸菌の健康価値や日常生活での取り入れ方を発信

世界最古の調味料ともいわれるお酢は、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、専門家の知見や最新研究などを交えながら、酢酸菌の健康価値や日常生活での取り入れ方を広く発信していきます。

URL : <https://sakusankin-life.jp/>