



2025年2月4日

受験生必見！ 花粉症による集中力低下の対策

◆ポイント

- ・受験生※の74%が花粉症と自覚している。
- ・約70%の受験生が花粉症の症状が受験勉強や試験に影響ありと答えている。
- ・花粉による影響として、集中力の低下・倦怠感があると感じている。

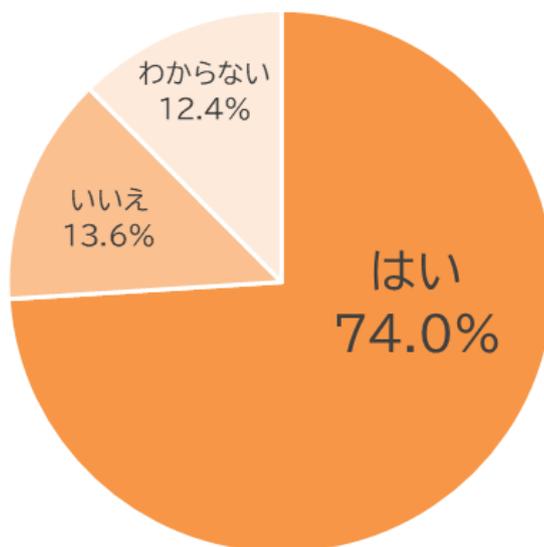
※現在、受験生もしくは過去、受験経験のある人を示す。(受験とは、高校受験または大学受験を指す)

受験シーズン到来！そして、花粉シーズンも到来……。花粉症の季節が近づく中、受験生にとって花粉症は毎年の大きな悩みであり、特に春や秋の花粉症シーズンには多くの受験生がその症状に苦しんでいます。花粉症によるくしゃみや鼻水、目のかゆみといった典型的な症状に加え、集中力の低下や倦怠感が受験勉強や試験のパフォーマンスに深刻な影響を与える可能性があります。この調査では、受験生が花粉症の影響をどのように感じているかを明らかにして、集中力を保ちながら勉強に取り組むためのおすすめの花粉症対策を提供します。

受験生の花粉症の影響

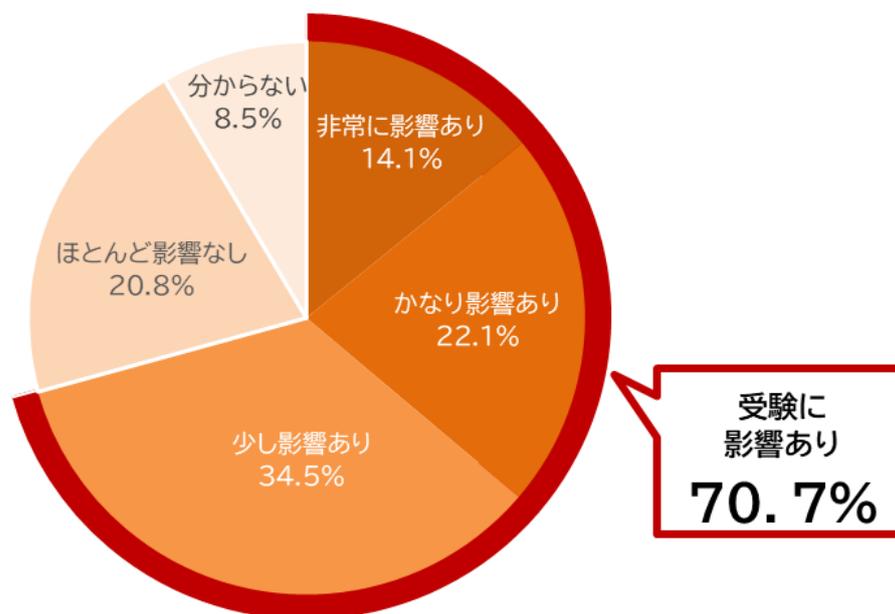
春もしくは秋にくしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの花粉症症状(以下、それらの症状)が出ると答えた受験生のなかで、花粉症だと思っている人は74%に達しました。

それらの症状は花粉症だと思いますか。(n=623)



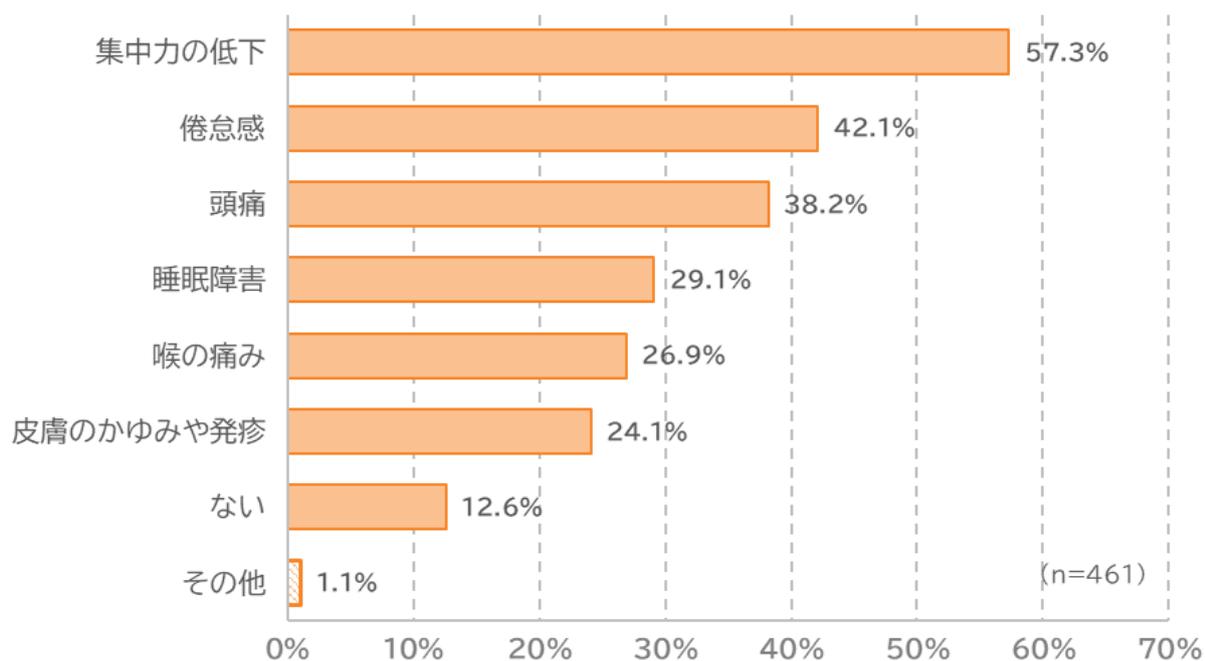
また、受験シーズン中の花粉症の症状が受験勉強や試験に影響があると答えた人は約70%に上ります。

それらの症状は受験に影響を与えますか？(n=461)



さらには、それらの症状以外にも花粉が原因によって経験したことのある症状として、「集中力の低下: 57.3%」、「倦怠感: 42.1%」、「頭痛: 38.2%」が挙げられています。

それらの症状以外に、花粉が原因で以下の症状を経験したことがありますか？



調査の結果から、花粉症が受験生の生活や勉強に与える影響が明らかになりました。

調査まとめ

今回の調査によると、受験生の74%が花粉症の症状を抱えており、その影響が受験勉強や試験に及ぶ割合は約70%という結果が出ました。これにより、花粉症は受験生にとって深刻な問題であることが浮き彫りになりました。特に、集中力の低下や倦怠感といった二次的な症状が、学業に悪影響を及ぼすリスクを秘めています。それを踏まえ、受験生は花粉症対策の重要性を再認識し、自分自身の学業に与える影響を軽減する方法を見つけることが必要かもしれません。

花粉症対策

受験生が花粉症による影響を軽減するために実践できる具体的な対策をいくつかご紹介します。

1. マスクの着用

外出時にマスクを着用することで、花粉の吸入を防ぎます。特に花粉が多い時期は、しっかりとしたフィルターのあるマスクを選ぶことが大切です。

2. 衣服や髪の花粉の除去

帰宅したら、外出中に衣服や髪についてた花粉を払い落とすことが重要です。これにより、室内に持ちこむ花粉の量を減らせます。

3. 部屋の換気と掃除

室内に花粉が入らないように注意しつつ、定期的に部屋を掃除し、空気を清浄に保ちましょう。特に掃除機は花粉を吸い込むフィルターが付いたものを使用すると良いでしょう。

4. 市販薬の使用

花粉症用の市販薬は多様で、くしゃみや鼻水、目のかゆみを軽減する効果があります。中には眠くなりにくいものもあります。症状に応じた薬を選び、服用することで、日常生活や勉強の効率を改善できます。

5. 鼻うがいや目薬の使用

外から帰った後は、鼻うがいや目薬を使って花粉を洗い流しましょう。これにより、目や鼻のかゆみを軽減することができます。

これ以外にも皆さんが実施している方法の一部をご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。



最後に

今回は受験生の花粉症実態と対策を紹介しました。調査結果からも、花粉症が受験生の集中力や勉強に与える影響が明らかになりました。花粉症は決して軽視できない問題であり、適切な対策を講じることが重要です。また、学校や家庭でも花粉症についての理解を深め、受験生をサポートする環境を整えることも大切です。これからの花粉症シーズンに備え、積極的な対策と情報収集を行い、集中力を保ちながら勉強に励んでいきましょう。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

【調査概要】

調査主体 : 大正製薬株式会社
調査方法 : インターネット調査(株式会社ジャストシステム ファストアスクを利用)
調査期間 : 2024年12月19日~2024年12月26日
調査対象 : 15歳以上の男女
有効回答数 : 3,517

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>
大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp