



2025年2月27日

## 花粉シーズン到来！ ～見逃しがちな花粉症の全身症状とは！？～

〈ポイント〉

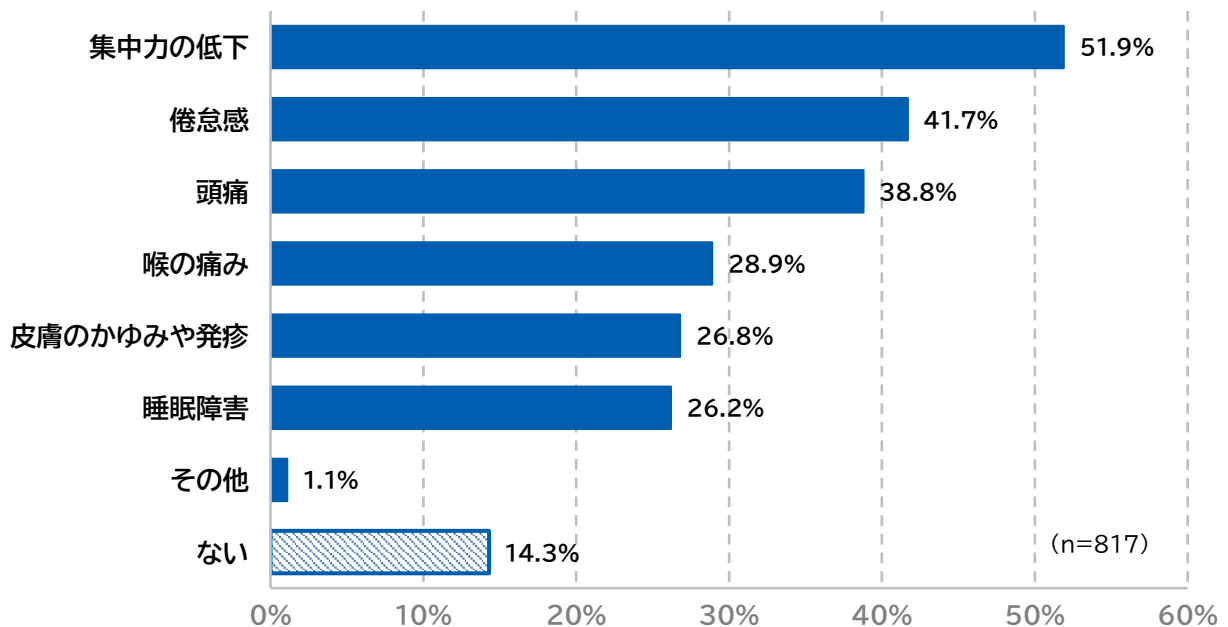
- ・ 花粉症は鼻や目だけではない！全身におよぶ様々な症状とは？
- ・ 意外な症状も！花粉症が引き起こす集中力低下や頭痛にも要注意
- ・ 花粉症の一般的な症状以外で92.9%が日常生活にも影響。花粉症の全身症状を知ろう！

### ◆花粉症の症状は鼻と目だけではない

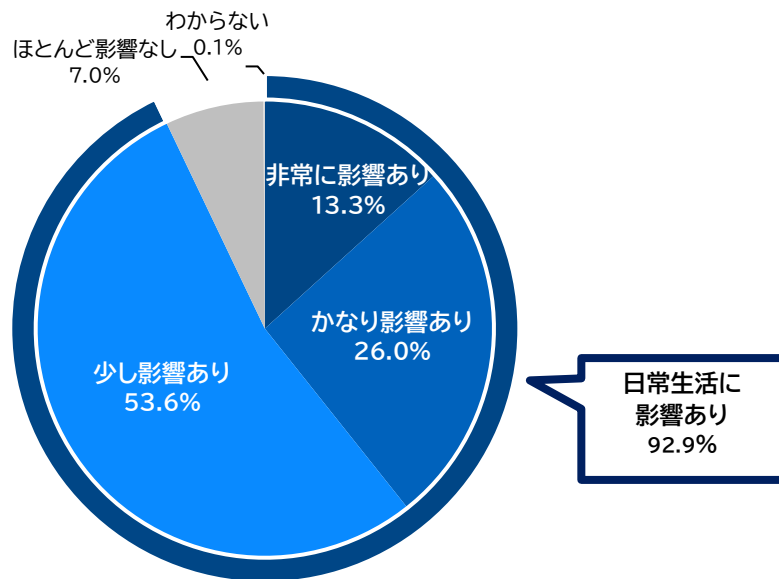
大正製薬株式会社が行った調査によると、花粉症の一般的な症状(くしゃみ・鼻水・目のかゆみなど)以外に悩む人は多く、それらの症状以外を経験したことがない人は14.3%にとどまることが明らかになりました。また、この調査から、花粉症による症状は「集中力の低下」や「倦怠感」、「頭痛」など全身に現れていることがわかりました。

さらに、それらの症状により日常生活に影響があったと答えた方は92.9%にのぼり、「かなり・非常に影響がある」と答えた人も約4割に達していました。

### 花粉症の一般的な症状(くしゃみ、鼻水、目のかゆみなど)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？(複数選択可)



## それらの症状は日常生活にどれほど影響を与えましたか？ (n=700)



今回の調査から、花粉症では多くの人が鼻や目以外の症状を経験し、日常生活にも影響が出ていることがわかりました。これらの症状がなぜ花粉症によって引き起こされるのか、説明します。

### ◆花粉症の全身症状について解説

#### ① 集中力の低下

花粉症による集中力の低下には、鼻づまりや薬の副作用が影響しています。鼻づまりになると、口呼吸をすることが多くなりますが、口呼吸は集中力を低下させることが報告されています<sup>1)</sup>。これは、口呼吸では体への酸素の取り込みが悪くなり、脳が酸欠状態になるためと考えられています。また、鼻づまりなどの花粉症による症状を和らげるために使われる抗ヒスタミン薬の中には、脳に影響を与えて眠気や集中力の低下などの副作用が出るものもあります。最近では、脳への影響が少なく、副作用が起こりにくい抗ヒスタミン薬も販売されていますので、眠気や集中力の低下が気になる方は、医師や薬剤師に相談してみましょう。

#### ② 睡眠障害

花粉症による睡眠障害には、鼻づまりと薬の副作用が影響しています。花粉症の鼻症状は夜間や早朝に悪化しやすいため、睡眠の質に悪影響を及ぼすことが知られています<sup>2)</sup>。特に、鼻づまりは睡眠時に無呼吸状態を引き起こし、睡眠を妨げます。さらに、こうした睡眠障害が日中の集中力の低下や疲れやすさにもつながるとされています。また、鼻づまりなどの花粉症による症状を和らげるために使われる抗ヒスタミン薬の中には、脳に影響を与えて眠気などの副作用が出るものもあります。最近では、脳への影響が少なく、副作用が起こりにくい抗ヒスタミン薬も販売されていますので、眠気が気になる方は、医師や薬剤師に相談してみましょう。

### ③ 頭痛

花粉症による頭痛も、鼻づまりが原因と考えられています<sup>3)</sup>。鼻がつまって口呼吸になると、体への酸素の取り込みが悪くなり、脳に十分な酸素が送り込まれないため、頭が重く感じたり頭痛が引き起こされたりします。また、花粉症による鼻づまりが副鼻腔炎を引き起こすこともあり、副鼻腔での炎症が神経を刺激して頭痛を引き起こすこともあります。

### ④ 喉の症状

花粉が多く飛ぶ時期には、喉の違和感(イガイガ・チクチク感など)や咳も見られます。これらの症状にも鼻づまりが影響しています。鼻がつまると息苦しさを感じて深く息を吸ったり、口呼吸をしたりするようになります。そうすると、花粉が直接喉に届きやすくなり、喉を刺激します。さらに、口呼吸による乾燥も喉の違和感や咳を引き起こす原因になります。また、花粉症で生じた鼻水や涙が喉に落ちて咳が出ることもあります。

### ⑤ 皮膚の症状

花粉のシーズンに皮膚の赤みや腫れ、かゆみを生じる場合、「花粉皮膚炎」の可能性がありますが。花粉皮膚炎は、飛んできた花粉が直接肌に付着することで起こります。そのため、顔や目の周り、首などの露出している部分に症状が現れます。特にアトピー性皮膚炎を持っている方に多く見られ、花粉によってアトピー性皮膚炎が悪化することも知られています。その場合、全身の皮膚に症状が出ることもあります。

## ◆最後に

今回の調査により、花粉によって全身に様々な症状が引き起こされ、日常生活に影響を与えていることが明らかになりました。このレターを通じて、これらの症状への理解を深め、花粉シーズンを乗り切りましょう。今後も皆様が健康に過ごせる社会を実現するために、大正製薬は様々な情報発信を進めてまいります。

#### 参考文献

- 1) 岩鍋 光希子ほか、九州歯科学会雑誌、2014;68(5・6);84-91
- 2) MH Smolensky ほか、Advanced drug delivery reviews、2007;59;852-882
- 3) 酒井 一由、プチナース、2011;20(6);124

#### 【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