

外出時のマスク着用は約9割が効果を実感 住まいの花粉対策で効果が高いのは？

積水ハウス株式会社は、花粉の飛散が多くなる春の時期に向けて、より快適な住まいのご提案を目的に、全国の20~60代の男女を対象に「花粉に関する調査」を実施しました。

積水ハウスの研究機関の住生活研究所では、暮らしにおける「幸せ」のさらなる追求のために「住めば住むほど幸せ住まい」研究として様々な調査を実施しています。今回は春の時期に向けて、花粉症の症状や対策状況、さらに同時期に飛来する黄砂に関する困りごとや対策などを調査しました。

～調査サマリー～

- ✓全国の約半数の人が花粉症の症状あり。花粉症のピークは3~4月。
- ✓外出時は7割が花粉対策を実施している一方、帰宅時に自宅に花粉を持ち込まない対策の実施率は4割以下。
- ✓効果があった花粉対策1位は「マスクの着用」。「花粉フィルター等の付いた空調機器の活用」「帰宅後すぐに目を洗う」「洗濯物は室内干しをする」等も8割以上が効果を実感。

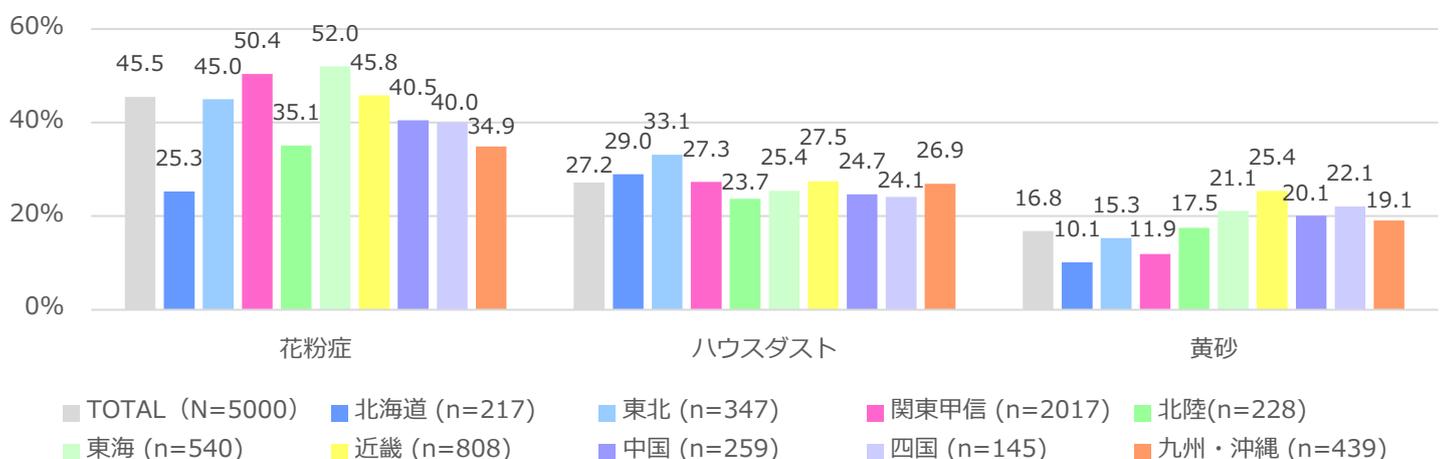
花粉症やその対策状況に関する調査結果をはじめ、花粉が飛散する春の時期の暮らしをもっと快適にするための「幸せ Tips」もご紹介します。

約半数が花粉症の症状あり 関東甲信では2月から4月まで半数以上の人症状あり

調査では、全国で花粉症の症状がある人は45.5%であることがわかりました。半数近くの人が花粉症であるといえそうです。症状がある人の割合は地域によっても差があり、特に多いのは東海(52.0%)、関東甲信(50.4%)で、それぞれ半数を超えました。最も少ないのは北海道(25.3%)で、九州・沖縄(34.9%)、北陸(35.1%)も比較的少ない結果となりました。

あわせてハウスダストや、花粉と同時期に飛来する黄砂についても聴取したところ、ハウスダストは地域を問わず約3割が症状ありと回答しました。黄砂では、西日本のほうが症状がある人が多く、東海や近畿、中国・四国で2割を超える結果になりました。

Q 花粉症・ハウスダスト・黄砂の症状がある人の割合

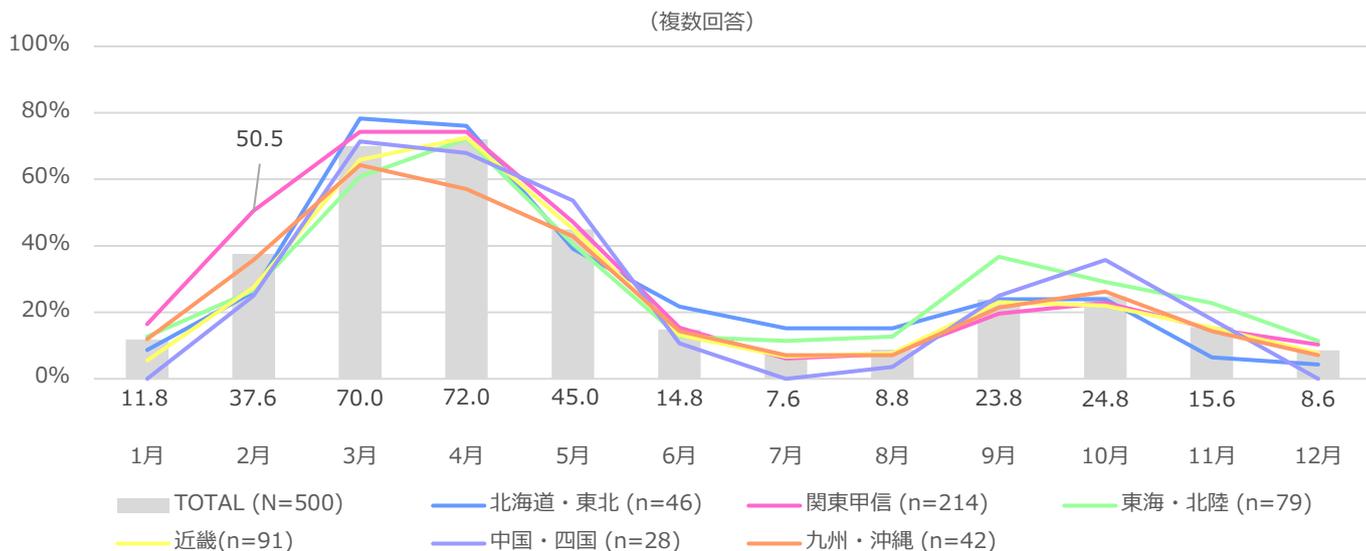


積水ハウス株式会社 住生活研究所「花粉に関する調査 (2023年)」

ここからは、花粉症の症状がある人を対象に聴取しています。花粉症の症状が出る時期を聞いたところ、多少の地域差はあるものの、全国的に2月（37.6%）から増え始め、3月（70.0%）と4月（72.0%）にピークを迎えることがわかりました。その後、5月（45.0%）から減少傾向となり、6月（14.8%）には症状が落ち着く人が多いようです。2月から5月まで、長期間にわたって花粉症の症状に苦しんでいる人も多いのではないのでしょうか。地域別では、春の花粉症では関東甲信が他の地域より少し早く、2月（50.5%）に症状が出始める人が多いことも読み取れます。

また、秋の花粉症は9月から10月にピークを迎えますが、症状が出る人は約2割と、春の1/3ほどでした。

Q 花粉症の症状が出る時期

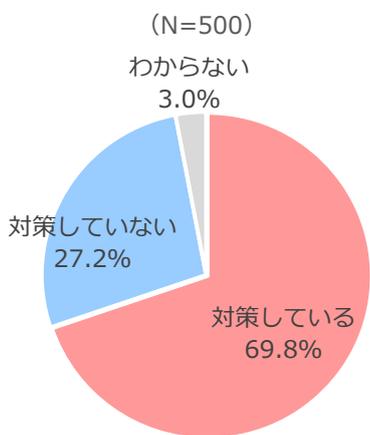


積水ハウス株式会社 住生活研究所「花粉に関する調査 (2023年)」

外出時は約7割が花粉対策 一方で、帰宅時に自宅に花粉を持ち込まない対策の実施率は4割以下

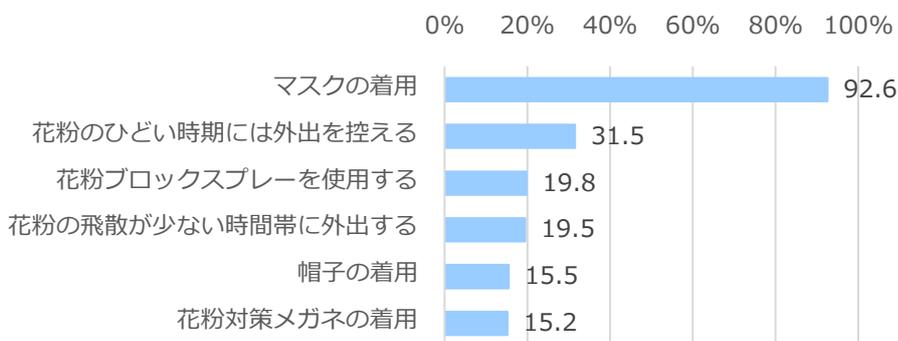
花粉症の対策状況について聞いたところ、外出時は約7割の人が花粉対策をしていることが判明しました。その内容の1位は「マスクの着用」(92.6%)で、ほとんどの人が回答しました。2位の「花粉のひどい時期には外出を控える」(31.5%)、4位の「花粉の飛散が少ない時間帯に外出する」(19.5%)など、時期や時間によって外出そのものを控える人も一定数以上いることがわかりました。

Q 外出時の花粉対策の実施有無



Q 外出時の花粉対策内容

(複数回答 / 外出時の花粉対策をしている人・n=349)

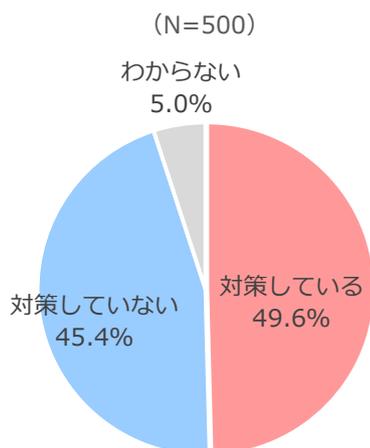


※上位6項目のみ抜粋

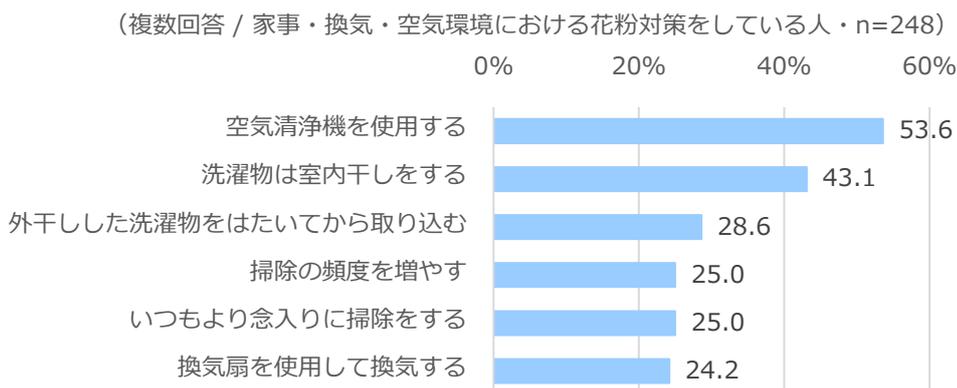
積水ハウス株式会社 住生活研究所「花粉に関する調査 (2023年)」

一方、家の中での家事・換気・空気環境における花粉対策を行っている人は約半数でした。最も多かったのは半数以上が回答した「空気清浄機を使用する」（53.6%）で、「洗濯物は室内干しをする」（43.1%）や「外干しした洗濯物をはたいてから取り込む」（28.6%）など洗濯関連の項目、さらに「掃除の頻度を増やす」（25.0%）、「いつもより念入りに掃除をする」（25.0%）と掃除関連の項目の順に続きました。まだ花粉対策をしていない半数の人も、家で過ごす時間が快適になるように、日々の暮らしや家事の中で簡単にできることがあれば良さそうですね。

Q 家事・換気・空気環境における花粉対策の実施有無



Q 家事・換気・空気環境における花粉対策内容

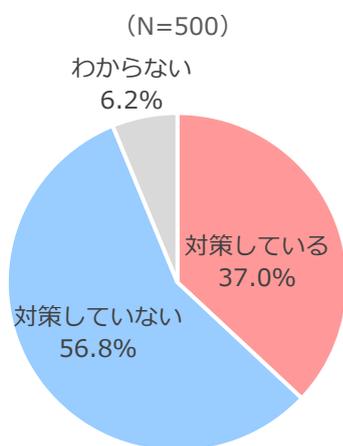


※上位6項目のみ抜粋

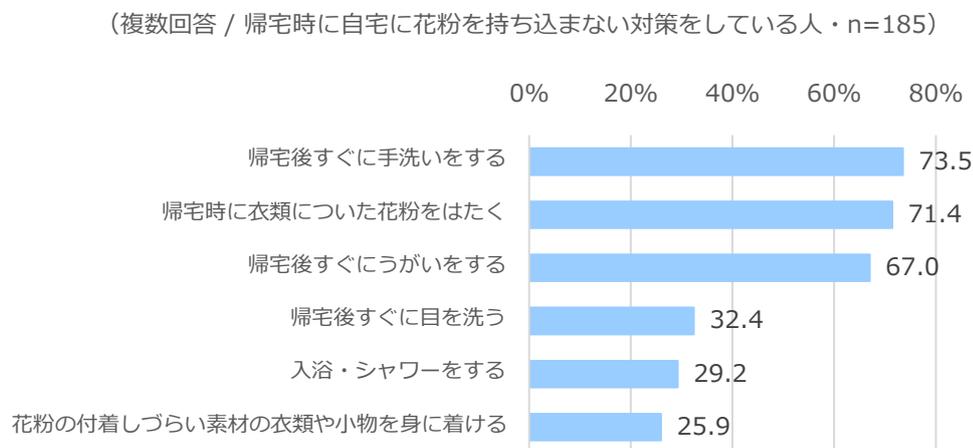
積水ハウス株式会社 住生活研究所「花粉に関する調査（2023年）」

帰宅時に自宅に花粉を持ち込まないようにしている人は、37.0%と限られるようです。内容は「帰宅後すぐに手洗いをする」（73.5%）、「帰宅時に衣類についた花粉をはたく」（71.4%）、「帰宅後すぐにうがいをする」（67.0%）と、手軽に行える対策が上位を占めました。「帰宅後すぐに目を洗う」「入浴・シャワーをする」など、花粉を洗い流す対策も約3割の人が行っているようです。一方で半数以上の人は帰宅後の対策ができておらず、せっかく気を付けて外出をしても、家の中に花粉を持ち込んでしまっている人も少なからずいます。

Q 帰宅時に自宅に花粉を持ち込まない対策の実施有無



Q 帰宅時に自宅に花粉を持ち込まない対策内容



※上位6項目のみ抜粋

積水ハウス株式会社 住生活研究所「花粉に関する調査（2023年）」

花粉対策をしている人に、その中で効果があったと思うものを聞いたところ、外出時の花粉対策では「マスクの着用」（89.5%）や、「花粉対策メガネ」（64.2%）といった対策グッズが上位でした。その他にも「花粉のひどい時期には外出を控える」（65.5%）が挙がりました。

家事・換気・空気環境では、「花粉フィルター等のついた空調機器の活用」（86.1%）が1位でした。2位と3位に挙がった洗濯物関連の対策も、とくに多くの人々が効果を感じていることがわかりました。

帰宅時の対策は、「帰宅後すぐに目を洗う」（81.7%）、「入浴・シャワーをする」（79.6%）、「帰宅後すぐにうがいをする」（71.0%）など、洗浄効果を感じている人が多いことがわかりました。

Q 効果があったと思う花粉対策 効果実感率*上位3項目

外出時の花粉対策		
1位	マスクの着用 (n=323)	89.5%
2位	花粉のひどい時期には外出を控える (n=110)	65.5%
3位	花粉対策メガネの着用 (n=53)	64.2%

家事・換気・空気環境における花粉対策		
1位	花粉フィルター等のついた空調装置の活用 (n=36)	86.1%
2位	洗濯物は室内干しをする (n=107)	81.3%
3位	洗濯物は乾燥機で乾かす (n=34)	76.5%

帰宅時に自宅に花粉を持ち込まない対策		
1位	帰宅後すぐに目を洗う (n=60)	81.7%
2位	入浴・シャワーをする (n=54)	79.6%
3位	帰宅後すぐにうがいをする (n=124)	71.0%

*効果実感率の算出方法：
 (効果があったと思うと回答した人) ÷ (対策を実施している人)

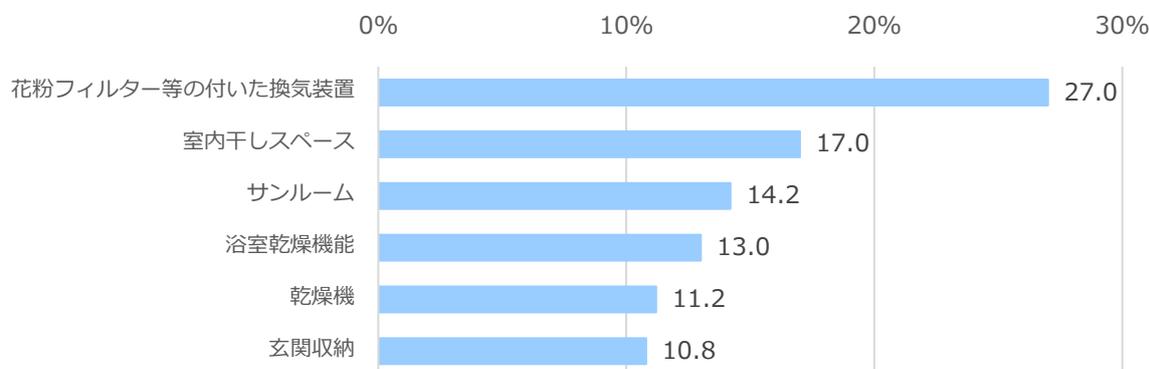
積水ハウス株式会社 住生活研究所「花粉に関する調査 (2023年)」

花粉予防のためにあったらよい設備は、花粉フィルター付きの換気装置のほか、洗濯関連設備が上位に

花粉症の予防のためにあったら良いと思う設備では、「花粉フィルター等の付いた換気装置」（27.0%）が最多で、2位以下は「室内干しスペース」（17.0%）、「サンルーム」（14.2%）など、洗濯関連のものが多く挙がりました。洗濯関連の対策は効果を感じている人が多いことから、これからの時期に向けて空間・設備を整えておけると良さそうです。約1割が回答した「玄関収納」は、花粉対策グッズや花粉のついた衣類や持ち物の置き場としても活躍しそうです。

Q 花粉症の予防のためにあったら良いと思う設備

(複数回答 / N=500)



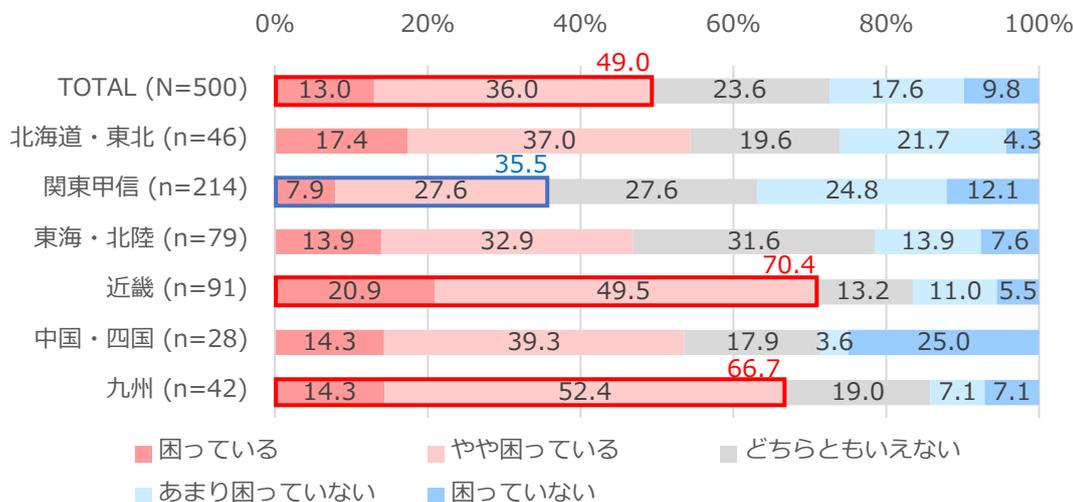
※上位6項目のみ抜粋

積水ハウス株式会社 住生活研究所「花粉に関する調査 (2023年)」

約半数が困っている黄砂 黄砂対策は花粉と同様の項目が上位に

花粉と同じく春の時期に飛来する黄砂についても、花粉症の人のうち約半数が困っていることが分かりました。地域別では近畿と九州が多く、それぞれ約7割が「困っている」または「やや困っている」と回答しました。

Q (花粉症の人のうち) 黄砂に困っている人の割合



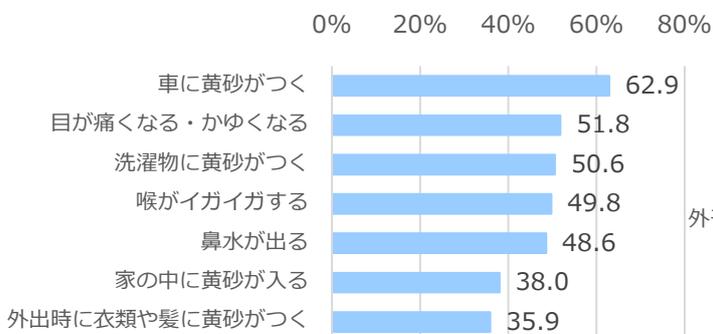
積水ハウス株式会社 住生活研究所「花粉に関する調査 (2023年)」

困っている人にその内容を聞いたところ、1位に「車に黄砂がつく」(62.9%)、3位に「洗濯物に黄砂がつく」(50.6%)と、黄砂の付着に関するものが挙がったほか、「目が痛くなる・かゆくなる」(51.8%)「喉がイガイガする」(49.8%)、「鼻水が出る」(48.6%)など、アレルギー症状などに関する項目もそれぞれ約半数の人が回答しました。

黄砂対策として行っていることを聞くと、「マスクの着用」(34.8%)、「洗濯物は室内干しをする」(22.8%)、「帰宅時に衣類についた黄砂をはたく」(16.8%)など、花粉対策と同様の項目が多く挙がりました。一方で、約4割の人は何も対策ができていないことも分かりました。お悩みや対策方法が似ているからこそ、同時期に来る花粉と黄砂対策を一緒にできれば良いのではないのでしょうか。

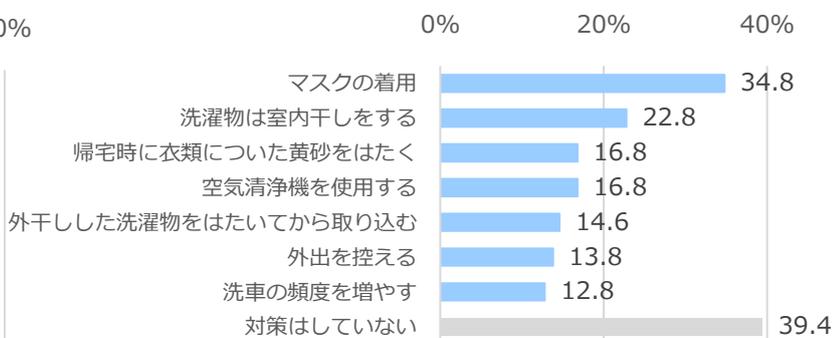
Q 黄砂に困っている内容

(複数回答 / 黄砂に困っている、やや困っている人・n=245)



Q 黄砂への対策内容

(複数回答 / N=500)



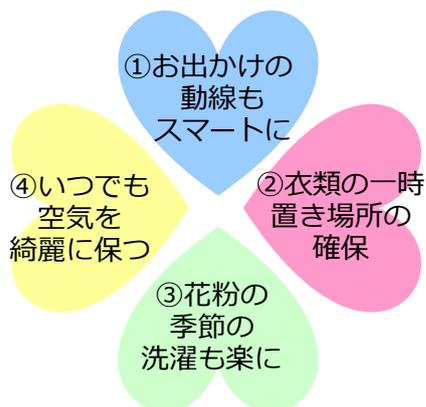
積水ハウス株式会社 住生活研究所「花粉に関する調査 (2023年)」

4つの「幸せ Tips」で、花粉の時期の暮らしを快適に

調査では、花粉の時期は多くの方が外出時にマスクを着用していることがわかりました。外出時は対策している人が多い一方、帰宅後は約 6 割の方が家の中に花粉を持ち込まないような対策をとっていませんでした。花粉対策を講じて外出したら、帰宅後も家の中に花粉を持ち込まないようにしたいですね。自宅で家事や換気等によって花粉対策をしている人は約半数でしたが、まだできていない人は、とくに効果を感じている人が多かった花粉フィルター付きの空調機器や洗濯物の室内干しなどから始めてみてはいかがでしょうか。

積水ハウスでは、花粉の時期の暮らしを快適にするための暮らしや空間の提案を行っています。ここでは、玄関まわりの空間や、洗濯や換気などの家事関連で手軽にできる、4つの「幸せ Tips」を紹介します。

花粉の時期の暮らしを快適にする 4つの「幸せ Tips」



① **お出かけの動線もスマートに**：お出かけの際、マスクを忘れて家の中に取りに戻ったことはありませんか。玄関にマスクを収納すれば、うっかり忘れることもなくなりそうです。さらに、玄関に蓋つきの小さなごみ箱があれば、帰宅時にマスクについた花粉を室内に持ち込まず捨てることができます。これから住まいを計画する人は、帰宅時の手洗い・うがいがスムーズに行えるよう、玄関の近くに手洗いスペースを設けることもおすすめです。



② **衣類の一時置き場所の確保**：毎回洗濯しないコートなどの衣類や小物は、帰宅後に花粉が付着したままになっています。これらはきれいな衣類と分けて保管し、花粉が移らないようにしたいものです。そのため、衣類の保管場所は複数用意できると良いでしょう。収納を設けるのにおすすめの場所は玄関です。花粉を室内に持ち込まずに済むよう、玄関にハンガーラックを置いたり、衣類用ブラシを置いたりなど、小さな工夫から始めてみてはいかがでしょうか。



③ **花粉の季節の洗濯も楽に**：多くの方が花粉対策として行っている洗濯物の室内干し。もっと楽にするために、洗濯機の近くに干し場を確保してはいかがでしょうか。濡れた洗濯物は、洗濯前に比べて 1.4 倍もの重さになるため、運ぶ動線が短くなることで家事負担軽減につながります。また、室内干し専用のスペースを設けられると、花粉の時期だけでなく、雨の日やおしゃれ着の室内干しにも活躍します。



④ **いつでも空気をきれいに保つ**：換気をしたくても、花粉や黄砂が室内に入る懸念から、ためらってしまうこともありますよね。そこで、室内に入る花粉や黄砂を軽減できる、フィルター付きの換気システムがおすすめです。熱交換換気システムなら、花粉や黄砂の軽減に加え、いつでもきれいな空気を保つことができます。さらに、室内の汚れた空気を外に出す際に、室内の暖かい空気を用いて外の冷たい空気を室温に近づけて取り込むことができるので、室内の温度を変化させずに快適に過ごせます。



※積水ハウス「スマートイクス」
熱交換換気のしくみ

ぜひ皆様も4つの「幸せ Tips」を参考に、これからの花粉の時期を少しでも快適に過ごせるよう、小さな工夫を暮らしに取り入れてみてくださいね。

住生活研究をはじめとする住まいの専門家 河崎由美子メッセージ

早くも花粉が飛びはじめてきましたね。今回の調査では、花粉対策として外出時にマスクをしている人が最も多いという結果でした。私はコロナ禍を経て、常にマスクで過ごすことへの違和感が減り、どこでも遠慮なくマスクを着用できるようになりました。帰宅時は、玄関を開ける前に髪や服を手で軽く払い、花粉をリビングに持ち込まないように気をつけています。他にも、建具で隔てることのできる玄関ホールや縁側空間など、リビングに直接外気や花粉が入らないような間取りの工夫もおすすめです。日頃から、家の中の空気をきれいに保つために気を配りましょう。



河崎由美子

フェロー R&D 本部

1987年入社。高校入学までの12年間を海外で過ごした経験や子育て経験などを生かし、総合住宅研究所でキッズデザイン、ペット共生、収納、食空間など、日々の生活に密着した分野の研究開発全般に携わる。執行役員、住生活研究所長を経て2023年4月より現職。一級建築士。

<「花粉に関する調査」調査概要>

調査期間：2023年12月22日～25日

集計対象人数：スクリーニング調査5000人、本調査500人

集計対象：全国の20～60代の男女

※地域割り付けは以下の通り

北海道・東北：北海道、青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県

関東甲信：東京都、栃木県、群馬県、埼玉県、茨城県、千葉県、神奈川県、長野県、山梨県

東海・北陸：岐阜県、静岡県、愛知県、三重県、新潟県、富山県、石川県、福井県

近畿：滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県

中国・四国：鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県、徳島県、香川県、愛媛県、高知県

九州：福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

<記事などでのご利用にあたって>

・引用元が「積水ハウス株式会社 住生活研究所」による調査である旨と、引用元調査「花粉に関する調査（2023年）」の記載をお願いします。

・積水ハウス ウェブサイトの該当記事

(<https://www.sekisuihouse.co.jp/company/research/20240216/>) へのリンク追加をお願いします。

<住生活研究所について>

住めば住むほど幸せ 住まい

積水ハウスが2018年に開所した、日本の企業として初めて「幸せ」を研究する研究所です。

人・暮らしの視点で、ライフステージ・ライフスタイル、そしてこれからの住まいのあり方の調査・研究を行っています。今後迎える「人生100年時代」には、暮らしにおける「幸せ」のさらなる追求が重要と考え、時間軸を意識した「住めば住むほど幸せ住まい」研究に取り組んでいます。研究を通して、幸せという無形価値、つまり「つながり」「健康」「生きがい」「私らしさ」「楽しさ」「役立ち」といった幸福感を高め、家族やライフスタイルの多様な変化に対応する幸せのかたちをお客さまへご提案することを目指しています。

ウェブサイト：<https://www.sekisuihouse.co.jp/company/rd/humanlife/>

これまでの調査リリース：<https://www.sekisuihouse.co.jp/company/research/>