

# 鼻水・くしゃみ・目のかゆみだけじゃない！ 花粉シーズンに気になる“肌トラブル” 皮膚の「かゆみ・かぶれ」に悩む女性が急増中・・・

## 皮膚科医が教える、「かゆみ・かぶれ」が起こる要因と対策法とは

生活者の意識・実態に関する調査をおこなうトレンド総研(東京都渋谷区)では、このたび、「花粉シーズンの肌トラブル」をテーマにレポートします。

今や国民病とも言えるほど蔓延している花粉症。毎年多くの方が、その症状に苦しんでいます。

花粉症の症状として代表的なものは、鼻水、くしゃみ、鼻づまりなどですが、意外に多いのが、皮膚のかゆみ・かぶれなどの肌トラブル。特に、女性は一般的に男性よりも皮膚が薄いため、花粉で敏感になった肌トラブルが生じやすいと考えられます。

そこで今回トレンド総研では、「花粉シーズンの肌トラブル」について、花粉症の症状を持つ女性を対象にした意識・実態調査の結果や、対策法に関する皮膚科医へのインタビューコメントをご紹介します。

### 1.【意識調査】花粉症の女性 500 名に聞く、「花粉シーズンの肌トラブル」実態調査

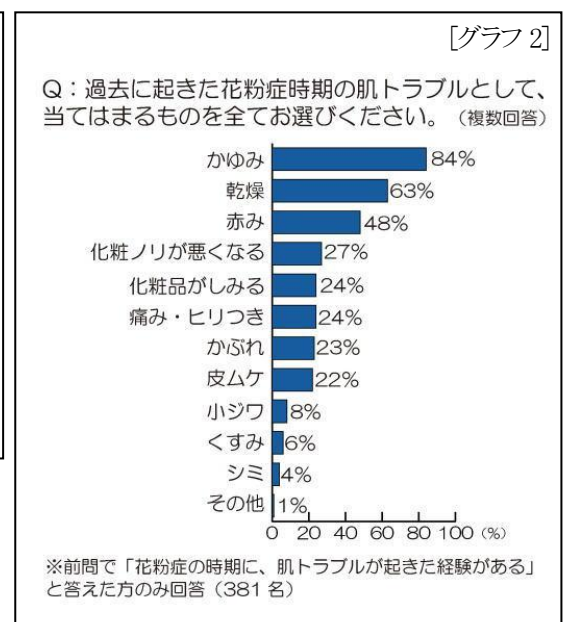
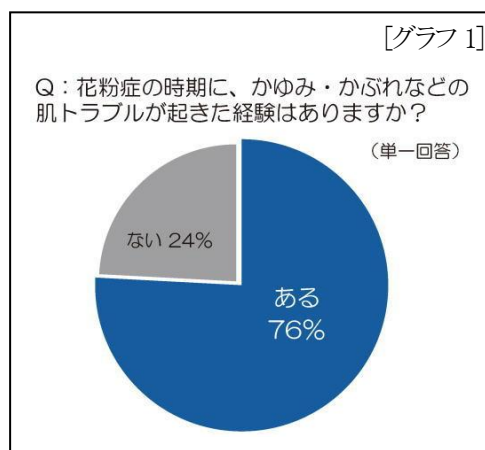
はじめに、花粉症の症状を持つ30～40代の有職者女性 500名を対象に、「花粉シーズンの肌トラブル」について調査を実施いたしました。

#### ◆花粉シーズン、かゆみ・かぶれなどの「肌トラブルが起きた経験アリ」・・・76%が回答

まず、「花粉症の時期には、かゆみ・かぶれなどの肌トラブルが起きやすくなると思いますか？」と聞いたところ、77%と約 8 割の花粉症女性が「そう思う」と回答。

また実際に、**花粉症の時期に「肌トラブルが起きた経験がある」という人は 76%**にのぼりました。[グラフ 1]

そこで、「**具体的にどのような肌トラブルが起きたか**」を聞くと、**最も多かったのは「かゆみ」**で 84%。以下、「乾燥」(63%)、「赤み」(48%)と続きました。[グラフ 2] また、「肌トラブルが起きた部位」としては、「目のまわり」(71%)、「鼻のまわり」(60%)、「頬」(40%)などが多いようです。



なお、「花粉症の時期のお肌のかゆみ・かぶれなどをストレスに感じたことはありますか？」という質問では、93%が「ある」と回答。**実に多くの花粉症女性たちが、肌トラブルに苦しんでいる**実態がうかがえます。

ちなみに、「花粉症の時期のお肌のかゆみ・かぶれなどを軽減させるために、何か対策をしていますか？」という質問に対しては、**61%が「対策をしている」と回答**。具体的には、「保湿剤を多めに使ったり、ステロイド軟膏を塗布している。(47歳・愛知県)」、「ミストのスプレーを携帯している。(49歳・大阪府)」など、**身近なアイテムで保湿を心がけている**という声が多くあがりました。また、「かゆくなったら、皮膚科で塗り薬を処方してもらおう。(42歳・大阪府)」、「普段はワセリンを塗り、悪化しそうになったらステロイドの薬を塗っている。(40歳・岐阜県)」など、**状態によって対処を変えている**という人もいます。しかし一方で、「**回答した対策について、十分な効果を感じますか?**」という質問では、「**効果は感じるが十分とは言えない**」が**76%で約8割**に。花粉症時期の肌トラブルに悩みつつも、なかなか満足いく対策が講じられていないという人が多いようです。

#### 【調査概要】

- ・調査名:「花粉シーズンの肌トラブル」に関する意識・実態調査 ・調査期間:2014年1月6日(月)～1月8日(水)
- ・調査対象:30～40代 有職者女性 500名 (※事前調査で「花粉症の症状を持っている」と回答した方) ・調査方法:インターネット調査

## 2、皮膚科医が教える、「かゆみ・かぶれ」が起こる要因と対策法とは

そこで今回は、皮膚科医であるグレースクリニック院長・佐々木真佐先生に、花粉シーズンに肌トラブルが起きやすくなる要因と、その対策法についてお話を伺いました。

### ◆花粉症シーズンは「かゆみ・かぶれ」にも要注意

近年、花粉症シーズンになると、皮膚科を受診する人の数も増えるようになりました。花粉症といえば、目のかゆみや、鼻づまりなどを思い浮かべる人も多いと思いますが、**花粉が肌につくと、皮膚もかゆみやかぶれを発症しやすくなります**。

また、**花粉症の症状によって目や鼻をこする回数が増えるため、その部分の肌が荒れやすくなる**ことも、トラブルの要因と言えます。特に女性は男性と比べて皮膚が薄いほか、メイクやメイク落としにより、皮膚のバリア機能が傷つけられやすいので、より注意が必要です。

さらに、**花粉シーズンは季節の変わり目で、肌状態が不安定になりがち**ですので、よりトラブルを感じやすいタイミングでもあります。

### ◆悪化する前に、皮膚科医の受診を…ノンステロイドのOTC医薬品による対策も

対策法としては、まずは、なるべく花粉が皮膚に触れないようにマスクなどを付けたり、花粉がついたと感じたら洗顔などで落としたりするなど、予防を心がけることが重要です。

もし、肌のかゆみ・かぶれを感じた場合には、**皮膚科医を受診するなど、早めの対策が大切**です。最近では**ノンステロイドのウフェナマート配合のOTC医薬品**も出ているため、ドラッグストアで入手できるものでも、手軽にケアできるようになりました。なお、前述のアンケート結果によると、「花粉症シーズンに肌トラブルが起きた部位」としては「目のまわり」という回答が最も多かったようですが、こうした皮膚の弱いところは特に、ノンステロイド成分のものを選ぶことをおすすめします。

花粉シーズンでも健康な肌を保つために、適切なケアを心がけましょう。



**佐々木 真佐 (ささき まさ)**  
グレースクリニック 院長

東京女子医科大学医学部卒業。東京女子医科大学、都立病院、大手美容外科院長を複数経験後、平成22年5月より、グレースクリニックを開院。

グレースクリニック: <http://www.e-petit.com/>

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当: 山口

TEL: 03-5774-8871 / FAX: 03-5774-8872 / mail: [info@trendsoken.com](mailto:info@trendsoken.com)