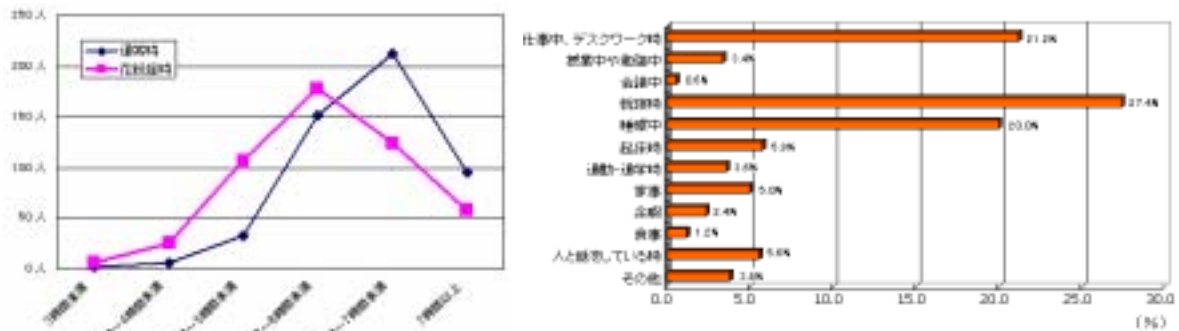
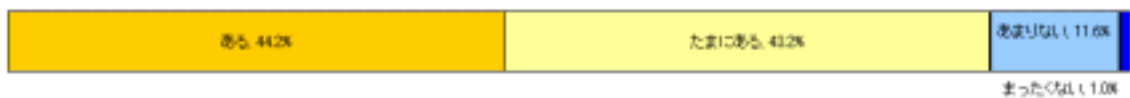


参考資料:

[参考 1:花粉症の時期とそうでない時期の睡眠時間] [参考 2:花粉症の時期、最もつらいと感じるときは?]



[参考 3:花粉症の時期にそうでない時期と比べて寝つきが悪くなる・眠りが浅くなる人の割合]



[参考 4:よく眠れた日とそうでない日の違い (複数回答)]

総合			男性			女性		
1位	体調がよくなる	54.4%	1位	体調がよくなる	53.6%	1位	体調がよくなる	55.2%
2位	気持ちが明るくなる	48.4%	2位	気持ちが明るくなる	45.2%	2位	気持ちが明るくなる	51.6%
3位	日中眠くならない	42.2%	3位	日中眠くならない	43.2%	3位	日中眠くならない	41.2%
4位	頭の回転がよくなる	39.6%	4位	頭の回転がよくなる	43.2%	4位	精神が安定する	37.2%
5位	精神が安定する	37.4%	5位	仕事・勉強がはかどる	38.0%	5位	頭の回転がよくなる	36.0%
6位	仕事・勉強がはかどる	31.0%	6位	精神が安定する	37.6%	6位	肌の調子が良い	32.4%
7位	肌の調子が良い	20.6%	7位	顔色が良い	12.4%	7位	仕事・勉強がはかどる	24.0%
8位	顔色が良い	16.6%	8位	食欲が旺盛になる	10.8%	8位	顔色が良い	20.8%
9位	食欲が旺盛になる	7.8%	9位	肌の調子が良い	8.8%	9位	食欲が旺盛になる	4.8%
10位	その他	4.6%	10位	その他	5.2%	10位	その他	4.0%

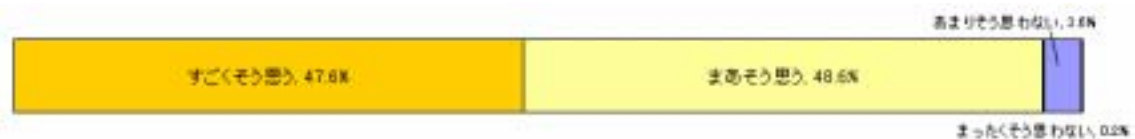
[参考 5:寝つきを良くするために今後試してみたい対策 (複数回答)]

(%)	へかろた寝 寝すためにつ とにき 国は工を 等あふよ りしく まてす すいる			へまみた寝 寝すためにつ とにき 国は工を 等あふよ りしく まてす すいる		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
鼻に加湿テープを貼る	11.8	14.8	8.0	38.8	36.8	41.2
鼻スティックを使う	3.8	3.2	4.4	17.8	18.8	16.8
加湿器を使う	19.8	14.8	19.8	18.8	20.4	19.2
ふとんを干す回数減らす	18.8	15.2	24.4	4.8	3.2	6.4
お酒を飲む	9.4	11.2	7.6	3.8	4.4	3.6
テレビをつけっぱなしにする	2.2	2.6	2.4	6.4	0.8	9.0
音楽を聞く	6.8	8.6	6.0	3.8	3.6	4.0
寝る前に薬を飲む	36.2	35.6	36.8	26.2	22.8	18.4
寝る向きを変える	21.4	19.6	23.2	7.4	8.8	6.8
アロマオイルやお香をたく	6.8	4.6	9.2	18.4	18.8	25.2
お風呂にながく入る	14.4	13.6	15.2	8.4	10.4	6.4
趣味などリラックスタイムを作る	7.2	8.8	7.6	18.8	11.6	9.6
ストレッチをする	6.8	7.6	6.0	18.8	9.2	12.0
マスクをして寝る	28.8	29.6	28.0	18.8	15.6	21.6
その他	17.8	18.8	16.8	6.8	6.8	8.4

寝つきを良くする為に今後試してみたい対策を聞いてみたところ、39%の人が「鼻孔拡張テープを貼る」と答え、2位以下を大きく引き離して圧倒的な1位でした。

また、4位の「アロマオイルやお香をたく」は男性が13.6%で6位なのに対し、女性は25.2%で2位にランクインしています。女性の傾向を見ると、男性が「寝る前に薬を飲む」が22.0%で2位にランクインしているのに対し、女性は18.4%で5位に留まり、薬を飲むよりも「鼻孔拡張テープ」「アロマ」「加湿器」など、身体にやさしい睡眠・安眠対策を好んでいることが分かります。

【参考 6:花粉症の時期にそうでない時期と比べて集中力が低下する人の割合】



【参考 7:花粉症の時期の睡眠の質・量の低下と集中力の低下による悲惨な体験】

花粉症の時期の睡眠の量と質の低下や集中力の低下により日常生活にも悪影響を及ぼし、大きな支障をきたしているとの回答が多く寄せられました。自由回答で寄せられた花粉症患者の声の一部を以下に抜粋します。

「花粉症による睡眠不足のため寝坊し、顧客との重要な会議に遅刻し、プロジェクトから外された」
「呼吸のしにくさと寝不足で、仕事・勉強に集中できず、大きなミスを連発したり、試験に落ちたりした」
「鼻がつまって呼吸が出来ず、歯医者での治療が受けられなかった」
「睡眠不足で居眠り運転をすることがある」
「ボーッとしていて、車を駐車場に入れる時、バックしていてぶつけてしまった」
「夜眠れないため昼間に眠くなるので、会議などで居眠りしてしまう」
「夜も眠れず、集中力もないため、仕事が出来なく、忘れ物も多かった」
「面接の時に花粉症から来る鼻づまりのせいでボーッとしてしまい不採用になった」
「夜眠れなくて、社員旅行の集合時間に間に合わず、一人だけ電車で行った」
「電車で居眠りをして寝過ごしてしまった」
「鼻づまりによるいびきの為に、泊り込みの合宿の際、周囲に迷惑をかけた」

※調査結果は「ブリーズライト」のウェブサイト (<http://hanahiraku.jp>) からご覧になれます。