

【寒暖差・アレルギー・気道過敏による「長引く咳」の実態調査】

秋の長引く咳、症状あるも5割超が「未検査・未診断」

「かくれ秋花粉症・秋の喘息」の可能性も※1

大半は「自己判断」で様子見／風邪との見分け方を医師が解説

秋は朝晩の寒暖差や秋花粉の飛散が重なり、乾いた咳や喉の違和感を覚えやすい季節です。しかし、こうした症状は「風邪かな」「季節の変わり目だから」と自己判断されやすく、医療機関の受診に至らないまま長引かせてしまうケースも少なくありません。

「患者目線のクリニック」（所在地：東京都港区虎ノ門 1-16-17、代表理事：白月遼）は、12 の診療科の保険診療を初診からオンラインで提供しています。この度、当院のオンライン診療をご利用いただいたことのある全国 10 代～50 代の男女 525 名を対象に、「秋の咳・喉の違和感に関する実態調査」を実施しました。あわせて、風邪と秋花粉症・秋の喘息（咳喘息など）の見分け方について、医師が解説します。

※1 本リリースでは、秋に長引く咳や喉の違和感（アレルギー、気道過敏、咳喘息などの可能性を含む）がありながら、医療機関での検査や診断を受けていない人を、便宜上「かくれ秋花粉症・秋の喘息の可能性のある人（未検査・未診断の人）」と定義しています。

PATIENT FIRST CLINIC
患者目線のクリニック

秋の「長引く咳」を調査



秋の長引く咳、症状あるも5割超が「未検査・未診断」

「かくれ秋花粉症・秋の喘息」の可能性も

大半は「自己判断」で様子見／風邪との見分け方を医師が解説

- ✓ 秋に長引く咳があるも、検査・診断を受けたことがない人は5割超
- ✓ 4割超が「夜間の睡眠」に、4割が「集中力」に、長引く咳の影響を実感
- ✓ 「風邪」と「秋花粉症・秋の喘息（咳喘息など）」の見分け方を医師が解説

監修 | 患者目線のクリニック 佐藤亜紀 医師

リリースサマリー

1. 症状あるも 5 割超が「未検査・未診断」。「かくれ秋花粉症・秋の喘息」の可能性も※1

秋の症状がある人のうち、アレルギー検査や医師の診断を受けたことがない人は 53%。年代別では 40 代・50 代でやや高い傾向（40 代 57%、50 代 56%）。

2. 症状があっても 8 割が自己判断で様子見

症状を感じたことがある人のうち、「風邪かな」と自己判断してそのまま様子見をした経験がある人は 84%。検査や診断を受けていない人にその理由を尋ねると、「朝晩の急激な寒暖差によるもの」28%、「夏の疲れや一時的な免疫力低下」19%が上位に。

3. 回答者の 4 割超が「夜間の睡眠」に、4 割が「集中力」に影響を実感

「夜間に咳き込むなどして、十分な睡眠が取れなかった」43%、「集中力が低下し、作業効率が落ちた」40%が上位。

【調査概要】

調査名：「秋の咳・喉の違和感に関する実態調査」

調査対象：「患者目線のクリニック」でオンライン診療を利用したことのある全国 10 代～50 代の男女 525 名

調査期間：2026 年 7 月 2 日～8 月 5 日

調査方法：インターネット調査

調査主体：患者目線のクリニック

・調査結果をご紹介いただく際は、「患者目線のクリニック調べ」と注釈を記載のうえ、可能であれば <https://k-mesen.jp/articles/category/research-report/release-8> をリンク先に指定してください。

・小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が 100%にならない場合があります。

・当院利用者を対象とした調査であり、一般的な通院患者全体の実態を示すものではありません。

調査結果

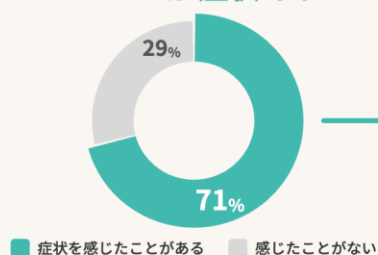
1. 症状あるも 5 割超が「未検査・未診断」。「かくれ秋花粉症・秋の喘息」の可能性も※1

秋の季節の変わり目に、熱はないのに乾いた咳が長く続く・喉がイガイガ、チクチクする・息苦しさを
感じる・朝晩だけ咳き込むなどの症状を感じたことがあると回答した人は 71%（372 名）に上りまし
た。そのうち、アレルギー検査や診断を受けたことがない「かくれ秋花粉症・秋の喘息の可能性がある
人」※1 は 53%（196 名）と半数を超えました。

症状あるも、5割超が「未検査・未診断」

①秋の呼吸器症状（長引く咳・喉の違和感等）を感じたことがある人の割合

71%が症状あり

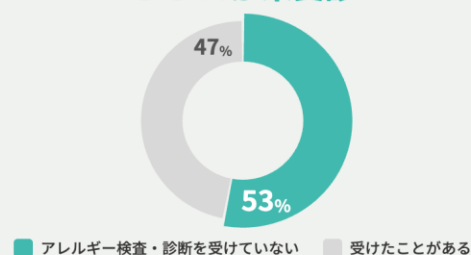


PATIENT FIRST CLINIC
患者目線のクリニック

①で症状ありと答えた人の内訳

②アレルギー検査・診断を受けたことがない人の割合

53%が未受診



※対象：①全回答者 n=525／②①で症状ありと回答した人 n=372

この「かくれ秋花粉症・秋の喘息の可能性がある人」を年代別にみると40代・50代でやや高い傾向がみられ（40代57%、50代56%）、30代は44%にとどまりました。秋の呼吸器症状は、症状があっても検査や診断につながらないまま過ごしている人が一定数いることがうかがえます。

「かくれ秋花粉症・秋の喘息」の可能性は、40代・50代でやや高い傾向

年代別の「かくれ秋花粉症・秋の喘息の可能性のある人」の割合



PATIENT FIRST CLINIC
患者目線のクリニック

※対象：症状がある人（10-20代 n=57／30代 n=84／40代 n=120／50代 n=111）

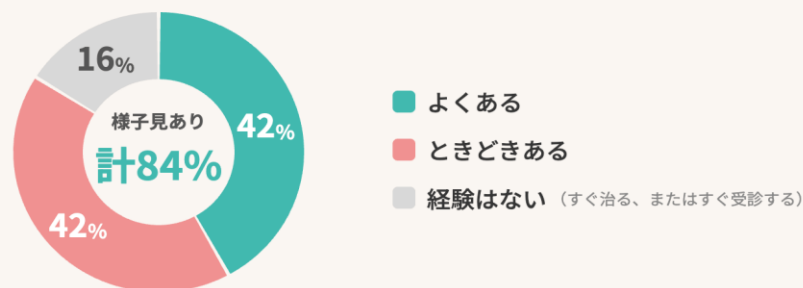
2. 症状があっても8割が自己判断で様子見、「寒暖差」28%、「夏の疲れ」19%が上位。

症状を感じたことがある372名のうち、「風邪かな」と自己判断し様子見をした経験がある人は84%と、大半の方が対応を様子見したことがあることがわかりました。

実際に、検査や診断を受けておらず「かくれ秋花粉症・秋の喘息の可能性」がある196名に、症状の原因をどう考えていたか尋ねたところ、「朝晩の急激な寒暖差によるもの」が28%で最多。次いで「夏の疲れや一時的な免疫力低下」が19%、「単なる風邪」が16%と続き、「花粉症によるもの」と考えていた人は9%にとどまりました。症状を一時的な体調不良や風邪と自己判断しているケースが多いようです。

症状があっても8割が自己判断で様子見

Q. 秋に「風邪かな」と咳や喉の違和感を様子見し、すっきり治らず長引いていると感じながらも、病院に行かずそのまま過ごしてしまった経験はありますか？

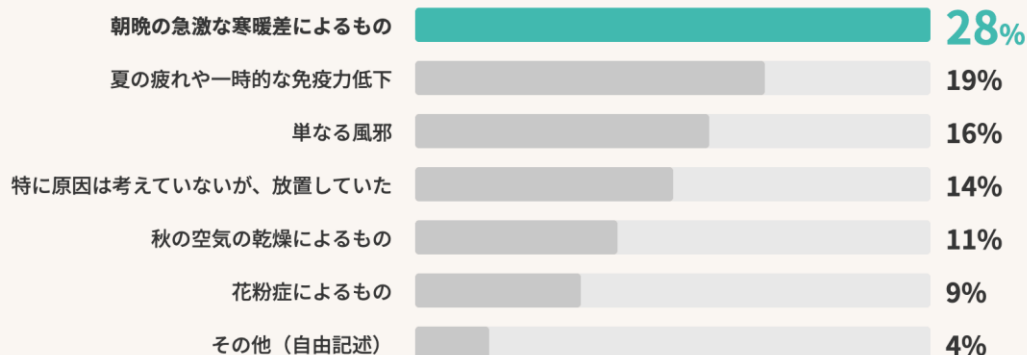


PATIENT FIRST CLINIC
患者目線のクリニック

※対象：秋の呼吸器症状を感じたことがある人 n=372

検査・診断を受けていない人が考えていた原因

Q. 秋に長引く咳や喉の違和感が出た際、ご自身では何が原因だと思っていましたか？



PATIENT FIRST CLINIC
患者目線のクリニック

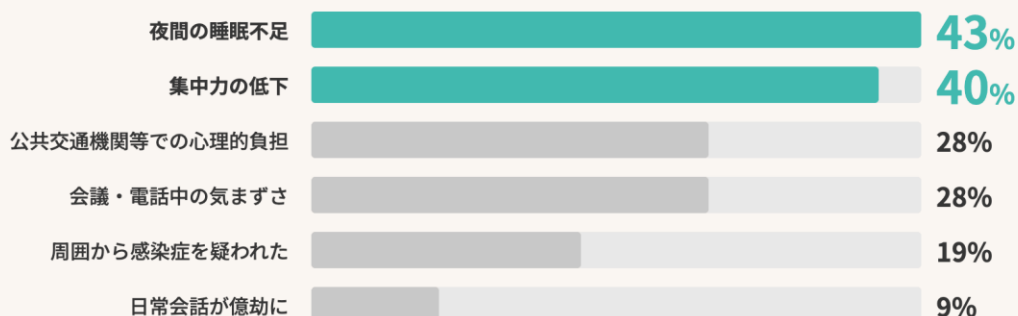
※対象：症状があるもこれまでに検査・診断を受けたことがない人 n=196

3. 回答者の4割超が「夜間の睡眠」に、4割が「集中力」に影響を実感

過去、呼吸器の不調によってどのような困りごとを経験したことがあるか全体に尋ねたところ、「夜間に咳き込むなどして、十分な睡眠が取れなかった」が43%で最多。次いで「集中力が低下し、仕事や家事の作業効率が落ちた」40%、「公共交通機関や静かな場所で咳が出ることに心理的負担を感じた」28%、「会議や電話、接客などの最中に咳が出てしまい、気まずさを感じた」28%と続きました。女性は「夜間の睡眠への影響」49%、「公共交通機関での心理的負担」36%と男性（それぞれ35%、17%）より高く、症状の影響を受けやすい傾向がみられました。呼吸器症状は体調面だけでなく、仕事や日常生活の質にも影響を及ぼしている実態がうかがえます。

咳や喉の不調による困りごと（上位6項目）

Q. 「長引く咳」や「喉の違和感」といった呼吸器の不調によって、仕事や日常生活において、どのような影響や困りごとを経験したことがありますか？（複数回答）



PATIENT FIRST CLINIC
患者目線のクリニック

※対象：10代～50代の男女（n=525）

【医師コメント】咳が長引く場合は自己判断せずに受診を

秋は朝晩の気温差（寒暖差）に加え、夏に繁殖したダニの死骸やフンの飛散、ブタクサなどの秋花粉といった複数の刺激が重なる季節です。これにより、風邪の後に気道がデリケートになる「気道過敏」や、ゼーゼー音を伴わないぜんそくの前段階である「咳喘息（せきぜんそく）」が誘発されやすくなります。

今回の調査でも、こうした症状がありながらアレルギー検査や診断を受けていない方が53%にみられ、「寒暖差」や「夏の疲れ」といった理由に自己判断で当てはめている実態がうかがえました。咳や喉の症状は単なる体調不良なのか、気道過敏やアレルギー・喘息傾向によるものなのかを見た目だけで判断するのは困難です。特に乾いた咳が長く続く、夜間や早朝に咳が強くなる、冷気や運動などで咳が誘発

される、毎年同じ時期に症状を繰り返すといった場合は、自己判断で様子見を続けず、一度医療機関に相談することをおすすめします。

受診のタイミングに迷う場合は、対面での受診に加えて、オンライン診療も相談先の一つとして検討いただければと思います。ただし、息苦しさ強い、高熱を伴うなど症状が重い場合は、迷わず医療機関を受診してください。

監修医：佐藤 亜紀（患者目線のクリニック所属 日本内科学会 認定内科医、日本循環器学会 専門医）

クリニックの診療科紹介

「患者目線のクリニック」では、内科診療の中で、長引く咳や喉の違和感、くしゃみ・鼻水といった症状についてのオンライン診療を行っています。秋花粉とよばれるブタクサ・ヨモギなどの花粉アレルギーに対する花粉症治療も、保険適用で行っています。問診の内容に応じたお薬のご案内に加え、必要場合はアレルギー検査が可能な医療機関のご案内も行っています。

医師が解説：「風邪」と「秋花粉症・秋の喘息（咳喘息など）」の見分け方

1. 熱の有無を確認

風邪は発熱や全身のだるさを伴うことが多い一方、秋花粉症や喘息（咳喘息を含む）による咳や喉の違和感は、熱が出ないことが多いのが特徴です。

2. 症状が出るタイミング

朝晩の冷え込みや就寝時、エアコンの冷気など、特定の時間帯や寒暖差で咳・息苦しさが強まる場合は、アレルギーや気道の過敏性が関係している可能性があります。

3. 症状が続く期間と「咳の種類」

風邪による咳は、通常は症状のピークを越えると徐々に治まっていきますが、風邪などの感染症をきっかけに、咳だけが長く続く「感染後咳嗽」もあります。

一方、夜間や早朝に咳が出やすい、冷たい空気を吸ったときや運動したときに咳が誘発される、乾いた咳が長く続くといった場合には、喘息の一つの型である「咳喘息」など、気道の過敏性が関係している可能性があります。

4. 鼻や目のかゆみの有無

鼻水・鼻づまりに加えて「目のかゆみ」を伴う場合は、ブタクサやヨモギなどの秋花粉をはじめとするアレルギー症状の可能性が高くなります。

いずれかに当てはまる場合や症状が長引く場合は、自己判断で様子見を続けず、早めに医療機関へ相談することをおすすめします。

秋花粉・秋の喘息に関するよくある質問（Q&A）

Q1. 秋の季節の変わり目になると、熱はないのに「乾いた咳」や「喉のイガイガ」が長く続きます。風邪でしょうか、それとも秋の花粉症やアレルギーでしょうか？

A. 熱がなく咳や喉の違和感が続く場合、秋に多い代表的な原因として「秋花粉症」や「秋の喘息（咳喘息を含む）」、風邪の後の「気道過敏」などが考えられます。ブタクサなどの秋花粉やダニのアレルゲン、寒暖差が気道を刺激して起こりやすいのが特徴です。

ただし、長引く咳にはアトピー咳嗽や副鼻腔気管支症候群、その他の呼吸器疾患が隠れている可能性があります。見た目だけで原因を自己判断することは危険ですので、症状が2週間以上続く場合は必ず医療機関を受診し、適切な診断を受けてください。

Q2. 長引く咳やアレルギー症状で受診したいのですが、何科（内科、呼吸器内科、耳鼻咽喉科など）に行けばよいか分かりません。

A. 秋の呼吸器症状は要因が多岐にわたるため受診科目に迷いやすいですが、まずは総合的に相談できる「内科」や「オンライン診療」の受診がおすすめです。問診により症状に合わせたお薬の処方を受けられるほか、必要に応じて適切な専門医療機関の案内を受けることができます。

Q3. オンライン診療で、秋の花粉症や喘息の適切な診察やお薬の処方は受けられますか？

A. はい、ビデオ通話での詳しい問診と視診により、症状に合わせた診療とお薬の処方が可能です（お薬の処方は医師の診断によります）。抗ヒスタミン薬や漢方薬、吸入薬など症状に応じたお薬の手配や処方調整を行います。ただし、激しい息苦しさがある場合や詳細な検査が必要と判断した場合は、患者様の安全を最優先し、速やかに対面診療へご案内いたします。

「患者目線のクリニック」について



PATIENT FIRST CLINIC

患者目線のクリニック

運営法人名：一般社団法人患者目線

所在地：東京都港区虎ノ門 1-16-17

公式サイト：<https://k-mesen.jp/>

オンライン診療特設サイト：<https://k-mesen.jp/lp/online>

オンライン診療の特長：「患者目線のクリニック」のオンライン診療は、初診からのオンライン診療を提供し、12もの診療科をもつ総合診療クリニックです。私たちは「患者目線」を徹底し、早朝6時から24時まで・土日祝含む年中無休の幅広い診療時間、安心の保険診療価格、最短翌日にお薬が届くスピード感、そしてアプリ1つで完結する高い利便性を実現しました。都内に実院を構え、必要に応じて対面診療へもスムーズに切り替えられます。デジタルの速さと、対面診療の安心感を両立し、患者さまの健康を最短ルートで支えます。

「患者目線のクリニック」のオンライン診療の強み

「患者目線」の受診時間 年中無休、朝6時～24時までで急な体調不良も安心	「患者目線」の保険診療価格 診療・お薬代は保険適用、対面と同等程度※5の料金で安心	「患者目線」の総合診療 内科・皮膚科はもちろん睡眠外来や婦人科、小児科など12もの豊富な診療科
「患者目線」のスピード感 待ち時間最短5分、最短翌日受取り。23区内当日便あり※3。薬局受取りなら30分以内に処方箋到着※6	「患者目線」の安心体制 診療実績10万件以上※7。60名以上の医師が在籍。対面診療へ切替可能。	「患者目線」の利便性 デジスマアプリで次回予約＆自動決済＆医療機関への問い合わせも簡単

※3 お住まいの地域によっては翌々日になる場合もあります。23区内は16時までの服薬指導・890円の追加費用で当日受け取りができる当日到着便もあります。

※4 所要時間は、患者目線のクリニック調べ

※5 診察料とお薬代それぞれに保険適用され、診察料は初診1,000円前後、再診500円前後。お薬代は対面診療と同じです。オンライン診療のシステム利用料として、別途1,000円をいただきます。心療内科と婦人科はシステム利用料が異なります。（心療内科 初診2,000円・再診3,000円、婦人科 初診1,000円・再診1,500円）

※6 薬局の営業時間によって異なります

※7 「患者目線のクリニック」オンライン診療における2023年4月～2024年3月の診療実績