

Press Release

報道関係者各位



株式会社マイベスト
2026年2月16日

【花粉に関する調査】花粉症で約8割が「目のかゆみ」に悩む一方

花粉対策メガネ”未使用率”は9割。使った人の96.9%は効果を実感

花粉対策メガネを徹底検証。使われない理由と失敗しない選び方を解説

～医師が効果とおすすめの使用方法を伝授～

商品比較サービス「マイベスト」の運営をおこなう、株式会社マイベスト（本社：東京都中央区、代表取締役CEO：吉川 徹、以下マイベスト）は花粉症に悩む20代～60代の男女を対象に「花粉に関する調査」を実施しました。



■調査概要

調査対象：花粉症に悩む20代～60代の男女300人

調査方法：アンケート調査

調査期間：2026年1月8日（木）～1月9日（金）

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際は「株式会社マイベスト調べ」と注釈をご記載ください。

【サマリー】

- ・花粉症の悩みとして8割以上が「目のかゆみ」を訴える結果に。
- ・花粉症対策薬の価格上昇懸念と「眠気」の悩み。薬に頼らない対策ニーズが高まる可能性。
- ・**花粉対策メガネの未使用率は89.0%。理由は「見た目」や「使いにくそう」が上位に。**
- ・一方、**使用者の96.9%が効果を実感。課題は「選び方」と「使い方」。**
- ・医師の永倉仁史先生が「花粉対策メガネの効果やおすすめの使用方法」を徹底解説。
- ・マイベストが疑似花粉などを使用し花粉対策メガネを検証！「選び方のポイント」を解説。

■花粉症の悩みとして8割以上が「目のかゆみ」を訴える結果に。

花粉症の症状について聞いたところ、80.6%が「目のかゆみ」と回答しました。また実施している花粉対策は「マスク」が最も多く、次いで「目薬」という結果に。花粉症の主要な悩みは「鼻」だけではなく「目の症状」も大きな負担となっている実態が伺えます。

花粉症で悩んでいる症状は何ですか
(n=300/MA)

1 鼻水 85.3%

2 目のかゆみ 80.6%

3 くしゃみ 66.3%

実施している花粉対策は何ですか
(n=300/MA)

1 マスク 38.0%

2 目薬 27.8%

3 手洗いうがい 24.0%

■花粉症対策薬の価格上昇懸念と眠気の悩み。薬に頼らない対策ニーズが高まる可能性。

政府では花粉症対策薬などOTC類似薬の保険適用外を検討しており、今後値段が上がる可能性があります。一方調査では、花粉対策にかけてもいい金額として「～5,000円未満」と回答した人が58.3%と最多となり、高額な費用をかけたくない層が多いことがわかりました。

さらに63.3%が「花粉症の薬を飲んで眠くなったことがある」と回答しており、薬の副作用に悩む人も少なくないことが明らかに。こうした背景から、薬に頼らない花粉対策へのニーズが今後さらに高まる可能性が伺えます。

花粉対策にかけてもいいと感じる
金額はいくらですか？(n=300/SA)

～5,000円未満

59.3%

5,000円～10,000円未満

31.3%

10,000円～20,000円未満

7.7%

20,000円以上

1.7%

花粉対策薬を飲んで眠くなったことは
ありますか？(n=300/SA)

よくある

15.0%

たまにある

48.3%

ない

16.7%

飲んだことがない

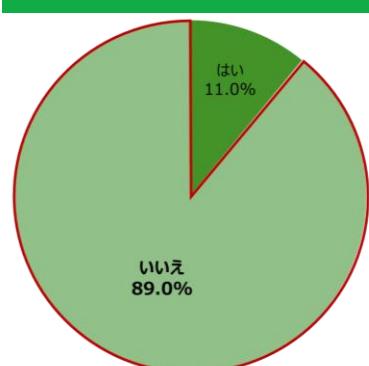
20.0%

■花粉対策メガネの未使用率は約9割。理由は「見た目」や「使いにくそう」が上位に。

89.0%が「花粉対策メガネを使用したことがない」と回答。使用していない理由としては「見た目が気になる」が最も多く、次いで「曇りやすそう」「つけ心地が悪そう」といったイメージ先行の不安が挙げられました。この結果から、花粉対策メガネは効果よりも先に見た目や使い心地が悪そうなイメージで敬遠されていることが伺えます。

花粉対策メガネを使用していますか
(n=300/SA)

花粉対策メガネを使用していない
理由はなんですか？(n=267/MA)



1

見た目が気になる(ダサそう・目立ちそう)から 28.0%

2

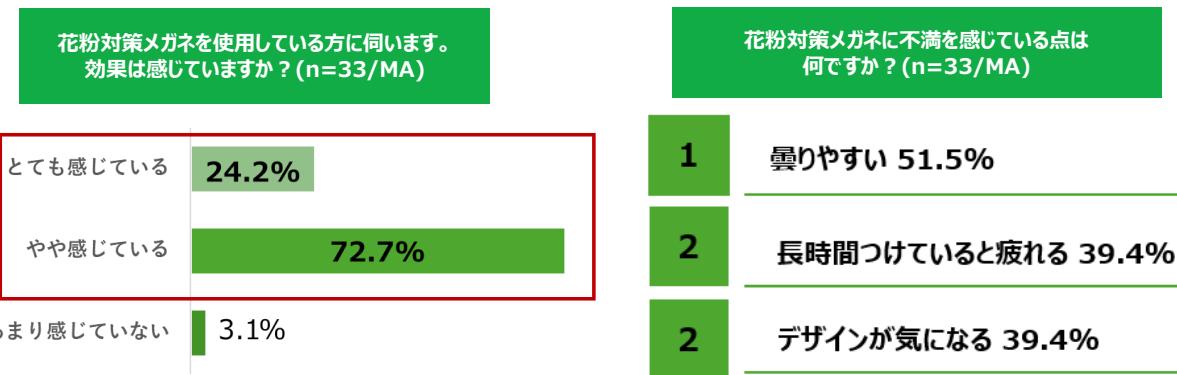
曇りやすそうだから
つけ心地が悪そうだから 16.0%

3

どれを選べばいいかわからないから 12.0%

■一方、使用者の96.9%が効果を実感。課題は「選び方」と「使い方」。

花粉対策メガネを使用している人の96.9%が「効果を感じている」と回答。一方不満点としては「曇りやすい」「長時間つけると疲れる」「デザインが気になる」などが挙げられており、自分に合った商品選びや正しい使い方が重要であることも明らかになりました。



■医師の永倉仁史先生が「花粉対策メガネの効果」や「おすすめの使用方法」を徹底解説

・花粉対策メガネの効果

花粉症は、鼻だけでなく「目に花粉の抗原が入ること」でも症状が引き起こされます。そのため、目から花粉を侵入させないことは、花粉症対策として非常に重要です。環境省「花粉症環境保健マニュアル（2022年改訂版）」では、花粉対策に関する実験結果として、以下のようなデータが示されています。

- ・通常のメガネを着用：メガネを着用しない場合と比べ、目に入る花粉量が約40%減少
- ・防御カバー付きの花粉対策メガネを着用： 目に入る花粉量が約65%減少

これは、被検者が花粉の飛散する環境にいた後、マスク・メガネの使用有無により、それぞれ目や鼻を洗浄して、洗浄液の中の花粉数をカウントした貴重な実験です。実際の生活環境では顔の動きや装着状態によって効果に差が出る可能性がありますが、花粉対策メガネには目への花粉侵入を抑える一定の効果が期待できると考えてよいでしょう。特に、目のかゆみや充血といった症状が強く出ている方にとっては、花粉対策メガネは有効な対策のひとつです。症状がまだ出でていない場合でも、花粉を体内に入れないことが花粉症予防につながるのでおすすめです。

※参考：環境省「花粉症環境保健マニュアル 2022年3月改訂版」、東京都健康安全研究センター「花粉症一口メモ」

・効果があがる花粉対策メガネの使用方法

花粉対策は、ひとつの対策だけでなく複数を組み合わせることが重要です。以下のような対策を併用することで、より高い効果が期待できます。



■マイベストが疑似花粉などを使用し花粉対策メガネを徹底検証！「選び方のポイント」を解説

詳細：<https://my-best.com/1071>

マイベストでは花粉対策メガネの「花粉カット効果の高さ」「曇りにくさ」「装着時の違和感のなさ」の3点を検証し、選び方のポイントや花粉対策メガネのおすすめランキングを作成しました。

<検証項目>

① 花粉カット効果の高さ

マネキンに花粉対策メガネを装着し、そこに擬似花粉（果樹交配用の花粉増量剤）を10g飛散。その後、マネキンから商品を外し、目元に付着した擬似花粉の量を確認。付着した擬似花粉の量が少ないものほどおすすめとしておすすめ度をスコア化。

※カット性能に優れた商品としてユーザーがとても満足できる基準を「花粉対策メガネと顔の隙間から擬似花粉が侵入するのを防げる商品」とする



②曇りにくさ

花粉対策メガネを装着したマネキンに熱湯の蒸気を当てて、メガネの曇りにくさを確認。メガネの曇りが少ないものほどおすすめとしておすすめ度をスコア化。

※曇りにくさに優れた商品としてユーザーがとても満足できる基準を「マスクと併用し熱がこもりやすい状態でも、グラス部分が曇りにくい商品」とする

③装着時の違和感のなさ

装着時の違和感のなさを「鼻パッドのつくり」と「フードのつくり」の観点で評価しおすすめ度をスコア化。

<選び方のポイント>

- ①シーンや目的に合わせてタイプ・機能を選択
- ②花粉症やアレルギー症状がつらい人は、花粉カット力の高いものを選択
- ③年齢や顔の大きさに合わせてサイズを選択

| | | |
|---|---|---|
| ブロック力 重視なら | 運動時に 使うなら | 視力矯正のメガネ と合わせて使うなら |
| ゴーグルタイプ | スポーツタイプ | オーバーグラス タイプ |
|  |  |  |
| 目の周りを囲う 作りで花粉をカット | 激しい動きをしても 顔にフィット | メガネの上から でもつけられる |

こんな機能もチェック！

| | |
|--|---|
| 曇り止め加工 | ずり落ち防止機能 |
|  |  |
| UVカット率99% | 度付き |
|  |  |

★mybest

■日本耳鼻咽喉科学会認定専門医・日本アレルギー学会認定専門医・NPO花粉情報協会理事

永倉仁史 先生プロフィール

ながら耳鼻咽喉科アレルギークリニック院長。東京慈恵会医科大学卒業後、耳鼻咽喉科を専門とし、特にアレルギー性鼻炎や減感作療法に注力。国立生育医療センターにてアレルギーに関する基礎・臨床研究を行い、JACI等に論文発表。スギ・ヒノキ花粉症の全国調査や最新治療法の研究にも従事。スポーツドクターとして、スイミングとアレルギーの関係やドーピングに関する安全性にも取り組み、講演や論文発表を多数行っている。



■株式会社マイベスト

「インターネットを使った最高の選択体験を実現する」をミッションに掲げ、月間ユニークユーザー3,000万人以上が利用する、国内最大級の商品比較サービス「マイベスト」を開発・運営しています。現在は、日本以外にも8つの国と地域に展開しており、最高の選択体験を実現し世界を変えたいと考えています。

- ・所在地 : 東京都中央区築地7-17-1住友不動産築地ビル
- ・代表 : 吉川 徹
- ・創業 : 2016年10月
- ・事業内容 : 家電、日用品、化粧品、ファッショなど、あらゆるジャンルの商品やサービスを比較・検証し、ユーザーが最適な選択ができるようサポートする商品比較サービス「マイベスト」の運営
- ・コーポレートサイト : <https://my-best.com/company/>



■商品比較サービス「マイベスト」

「マイベスト」は、“選択”という領域に特化した国内最大級の商品比較サービスです。徹底した自社検証と専門家の声による公平な選択基準に基づき商品・サービスに関するおすすめ情報を提供し、一人ひとりのベストな“選択”をサポート。今後は豊富な商品データベースとユーザー情報を掛け合わせ、ユーザーごとにパーソナライズされた選択体験を実現し、ユーザーが「買う前に、マイベスト。」を使うことにより、自分にとってのベストにもっとカンタンに出会える世界を目指していきます。



- ・マイベスト公式サイト : <https://my-best.com/>
- ・マイベマガジン : <https://my-best.com/magazine>
- ・マイベスト公式X : <https://x.com/mybestcom>
- ・マイベスト公式Instagram : <https://www.instagram.com/mybestcom/>
- ・マイベスト公式TikTok : https://www.tiktok.com/@mybest_com
- ・マイベスト公式YouTube : <https://www.youtube.com/@mybest2760>
- ・マイベストアプリ : <https://mybest.go.link/heG0k>
- ・マイベストLINEアカウントメディア : <https://line.me/R/ti/p/%40oa-mybest>