

## 花粉症の人の約60%が症状やシーンに合わせて対策を“使い分け”!? 2026年春の花粉症対策に関する実態調査

～花粉症対策の実態データと生活者のリアルな声を掛け合わせて最新トレンドを深掘り～

- 主なトピックス
1. 花粉症の人の半数以上が代表的な症状にお悩み／「集中力の低下」は男性に多く、「肌荒れ」「眠気」は女性に多い傾向
  2. 花粉症対策は「マスク」「目薬・点鼻薬」が主流／30代女性は「眠気」を避け漢方薬を支持!?
  3. 約60%が花粉症の対策を“使い分けている”／花粉症タイプセルフチェックリストも紹介
  4. 他にもあった!“わたしの薬活用術”

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、20代～40代の花粉症に悩む男女300名を対象に“花粉症対策”に関する実態調査を実施しました。

日本気象協会によると、2026年の花粉シーズンは2月上旬から各地で飛散が始まり、飛散量は例年並みまたは上回ることが予想されています（※1）。そこで本ニュースレターでは、花粉症の症状や対策に関する最新の定量調査（※2）に加え、実際に花粉症の症状に悩む方を対象とした定性調査（※3）を踏まえて、「花粉症対策の最新トレンド」を読み解きます。

### 花粉症の人の半数以上が代表的な症状にお悩み／「集中力の低下」は男性に多く、「肌荒れ」「眠気」は女性に多い傾向

はじめに、花粉症の時期に特に辛い症状について尋ねたところ、**花粉症の人の半数以上が「鼻水」や「鼻づまり」、「くしゃみ」といった花粉症の代表的な症状に悩んでいる**ことが分かりました。その他にも、「のどの違和感」や「集中力の低下」、「眠気」などの症状を抱える人もそれぞれ約2割程度いることから、花粉症の症状は人によって多岐にわたることが伺えます。

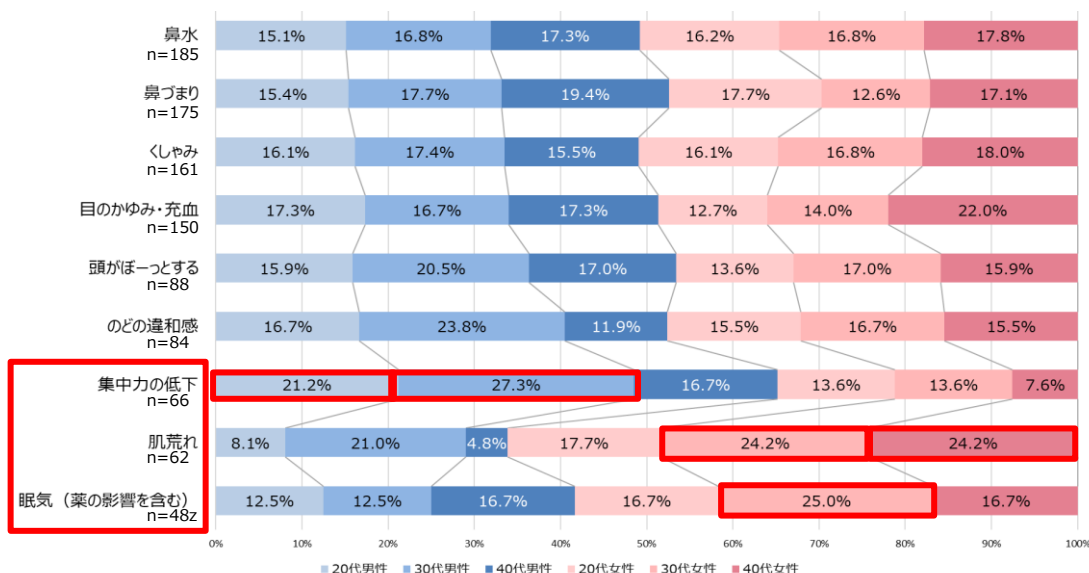
また、それぞれの症状において性別・年代別に回答率を見たところ、上位の症状には性年代間で大きな差がない一方で、下位の「**集中力の低下**」、「**肌荒れ**」、「**眠気**」については**性年代間で異なる特徴**が見られました。

まず、「**集中力の低下**」をお困りの症状として挙げた人は**女性よりも男性の方が多く**、中でも30代が27.3%、20代が21.2%と若年男性に多い傾向がみられます。反対に、「**肌荒れ**」をお困りの症状として挙げた人は女性の方が多く、特に30代・40代がそれぞれ24.2%を占めています。また、「**眠気**」の症状を挙げた人も**同様に女性の方が多く、特に30代女性が25.0%**と他の性年代に比べて最も高い割合であることが分かりました。

花粉症の時期に特に辛いと感じる症状  
(n=300,複数回答)

1位	鼻水	61.7%
2位	鼻づまり	58.3%
3位	くしゃみ	53.7%
4位	目のかゆみ・充血	50.0%
5位	頭がぼーっとする	29.3%
6位	のどの違和感	28.0%
7位	集中力の低下	22.0%
8位	肌荒れ	20.7%
9位	眠気	16.0%

各症状における性別・年代別の回答率（複数回答）



性年代間に大きな差なし

性年代間に差あり

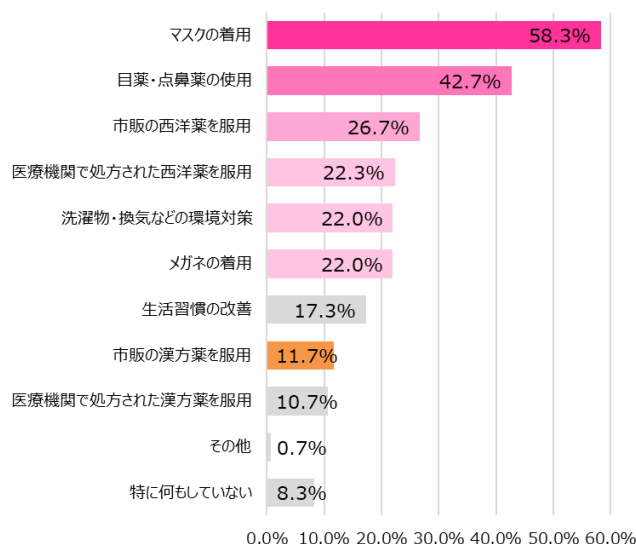
## 花粉症対策は「マスク」「目薬・点鼻薬」が主流／30代女性は「眠気」を避け漢方薬を支持!?

花粉症の症状に対する対策について尋ねたところ、**最も回答が多かったのは58.3%の「マスクの着用」**となりました。次いで42.7%が「目薬・点鼻薬の使用」と回答し、取り入れやすい対策が上位に上がりました。また、市販もしくは医療機関から処方された「**西洋薬の服用**」と回答した人は**約2割**にのぼり、「目薬・点鼻薬の使用」に次いで多く取り入れられている対策であることが分かりました。

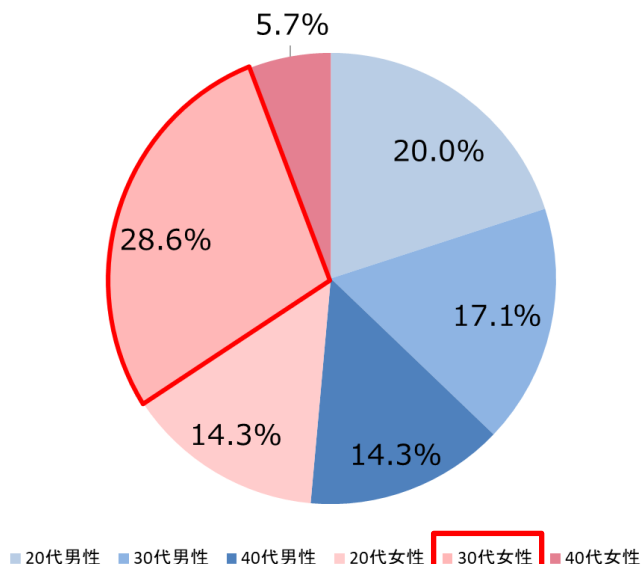
一方で、**全体の11.7%の人が「市販の漢方薬を服用する」と回答しており**、その内訳を見ると、特に30代女性が28.6%と最も多いことが分かりました。前頁にて「眠気」の症状に悩む人も30代女性が多かったことから、「**眠気**」を避けたい人が漢方薬を選択している可能性が伺えます。

花粉症シーズンに行う対策

(n=300,複数回答)



市販の漢方薬を服用すると回答した  
各性・年代別の割合 (n=35)



### ～漢方ワンポイントアドバイス～



(クラシエ薬品 学術担当)

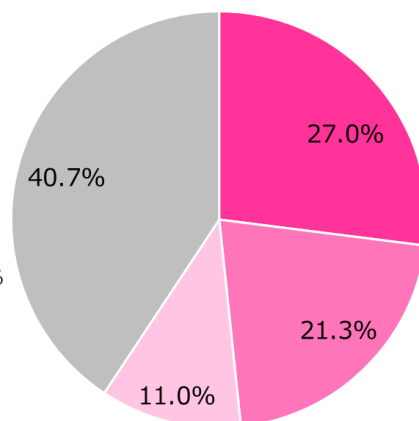
小青竜湯（しょうせいりゅうとう）や辛夷清肺湯（しんいせいはいとう）といった**花粉症や鼻づまりに用いられる漢方薬には、眠くなる成分が含まれていません**。そのため、仕事や学業、運転などで眠くなりたくない方にも適しています。

## 約60%が花粉症対策を“使い分けている”／花粉症タイプセルフチェックリストも紹介

花粉症対策の使い分けについて尋ねたところ、**全体の約60%が対策を使い分けていると回答**しました。中でも、病状の強さによって使い分けると回答した人が27.0%と最も多く、シーンで使い分ける人が21.3%、花粉の飛散前後など、時期によって使い分ける人は11.0%となりました。

花粉症の対策方法の使い分けについて  
(n=300,単数回答)

- 症状の強さによって使い分けることがある
- シーンによって使い分けることがある
- 時期（花粉飛散前・花粉飛散中）によって使い分けることがある
- 特に使い分けていない



### ～花粉症に悩む方の声～

花粉症の症状に悩む30代～40代の女性5名を対象に定性調査（※3）を実施したところ、症状の強さと時期の掛け合わせで使い分けていることが分かりました。

- 自分の体感や、ニュースで花粉が飛び始める時期を見ながらではあるが、**おおよそ1月下旬～2月頭と、2月上旬～3月で対策を使い分けている**。（37歳女性）
- 私は夜の方が症状が出やすく、本格化すると夜眠れなくなってしまうほど悪化するため、**くしゃみなど明らかに症状が出始めてきたという初期段階と、ピーク時で対策を変えている**。（45歳女性）

さらに、同一人物でも状況によって花粉症の症状に変化があらわれることも明らかになりました。

- 最初の頃は鼻水が滝のように流れていたが、ある日突然出ていた鼻水がのどの奥に流れる感じがかり、後鼻漏のような症状が出てきた。(32歳女性)
- ネットで、同じ花粉症とか風邪でも、タイプによって対策を変えることが大切であることを知った。両方花粉症の症状だが、鼻詰まりで息が苦しくて夜眠れないときと、昼間鼻が詰まるときで異なる対策を行っている。症状の強さや自分のタイプに合わせて使い分けている。(40歳女性)

## ～漢方ワンポイントアドバイス～



(クラシエ薬品 学術担当)

**漢方薬も、症状や体質にあわせて使い分けを行うことが大切**です。以下の花粉症セルフチェックで、あなたの症状が何タイプか確認してみましょう。

### あなたの症状は何タイプ？花粉症セルフチェック (<https://www.kracie.co.jp/kampo/kampofullife/body/?p=1002>)

- ☐ 水のようなサラサラした鼻水
- ☐ 無色透明な鼻水
- ☐ くしゃみが一日何度も出る
- ☐ カラダが冷えるとひどくなる
- ☐ 朝起きてからしばらくひどい

⇒花粉症初期に多い**サラサラ透明の寒証タイプ**

- ☐ 鼻づまりが強い
- ☐ 無色～白色、少し粘り気のある鼻水
- ☐ お風呂など温まると、鼻づまりが軽減される
- ☐ くしゃみ、鼻水が治まっても鼻づまりだけが残る
- ☐ 慢性鼻炎、蓄膿症（副鼻腔炎）

⇒**鼻づまりが強い寒証タイプ**

- ☐ 黄色～緑色、粘り気のある濃い鼻水
- ☐ 鼻がつまって鼻水が出ない
- ☐ 頬～前頭部の痛みや頭重感
- ☐ ニキビやのどの炎症
- ☐ 花粉症の後期
- ☐ 慢性鼻炎、蓄膿症（副鼻腔炎）

⇒**ネバネバ黄色の熱証タイプ**

- ☐ 黄色～緑色、粘り気のある濃い鼻水
- ☐ 鼻の乾燥感があり、鼻づまりが著しい
- ☐ 頭痛や鼻の痛み
- ☐ 匂いが分からない
- ☐ 鼻の熱感
- ☐ 慢性鼻炎、蓄膿症（副鼻腔炎）

⇒**匂いが分からない熱証タイプ**

## 他にもあった！“わたしの薬活用術”

定性調査（※3）の結果から、自身のライフスタイルや状況に合わせて、薬の取り扱い方や選ぶ剤形が異なる傾向もみられました。

### ①薬は持ち歩き派と家に置く派に分かれる傾向

- 花粉症に限らず薬を割と持ち歩く。症状が出てきたら飲めるように、1回分は持ち歩いている。(37歳女性)
- 持ち歩くとなくしたり飲んだか忘れてしまうため、薬はキッチンに置くようにしている。(42歳女性)

### ②顆粒タイプの苦手な方には、錠剤タイプも

- 花粉症を自覚したのは中学生ごろから。**粉（顆粒タイプ）の漢方薬が苦手**で、親に勧められても拒否したり飲んだふりをしたりしていた。大人になって、**かかりつけ医に漢方薬の粉（顆粒タイプ）が飲めないと話したら、錠剤もあるよと言われて知った**。それ以来錠剤を出してもらうようにしている。(37歳女性)

## ～漢方ワンポイントアドバイス～



(クラシエ薬品 学術担当)

ドラッグストアなどで販売している漢方薬も、**顆粒だけでなく錠剤もあり、また同じ錠剤でも、瓶に入っているものやパウチタイプになっているものなど、包装形態が異なります**。薬剤師や登録販売者に相談しながら、自分に合うものを探してみてください。

※1 出典：日本気象協会「2026年春の花粉飛散予測（第3報）」  
1月15日発表  
<https://tenki.jp/pollen/expectation/>

※3 調査対象：漢方薬（市販／医療機関による処方とは問わない）を日常的に服用している30～40代の女性  
調査人数：14名  
調査方法：グループインタビュー  
調査日：2025年12月2日・6日

※2 調査対象：全国の20代～40代の男女1,200名のうち「あなたは2025年の春と秋に花粉症の症状を実感していましたか？」に対して「はい」と回答した300名（有効回答数）  
調査期間：2026年1月5日  
調査方法：インターネットアンケート／クラシエ調べ（クロス・マーケティング QiQUMOを利用した調査）



## クラシエ薬品の“花粉症”対策におすすめの漢方薬

クラシエ薬品より、花粉症におすすめの漢方薬を症状のタイプ別にご紹介します。

▶症状のタイプを知りたい方はこちら (<https://www.kracie.co.jp/kampo/kampofullife/body/?p=1002>)

### <花粉症になりはじめに多いサラサラ透明の寒証タイプ>

#### 小青竜湯（しょうせいりゅうとう）



「小青竜湯」は、余分な「水（すい）」によって冷えた体の部分を温めながら水分代謝を促す作用があり、鼻水、くしゃみなどの鼻症状を抑えます。水のような鼻水や痰、くしゃみ、鼻づまり、咳などの症状があるとき、かぜやアレルギー性鼻炎のときによく処方されます。また、花粉症の治療にも使われているほか、気管支炎、気管支喘息などにも用いられます。

【左・顆粒タイプ】小青竜湯エキス顆粒Aクラシエ  
希望小売価格：2,178円（税込）／約3日分  
【右・錠剤タイプ】「クラシエ」漢方小青竜湯エキスEX錠  
希望小売価格：2,750円（税込）／6日分  
【第2類医薬品】

効能：体力中等度又はやや虚弱で、うすい水様のたんの伴うせきや鼻水が出るものの次の諸症：気管支炎、気管支ぜんそく、鼻炎、アレルギー性鼻炎、むくみ、感冒、花粉症

### <鼻づまりが強い寒証タイプ>

#### 葛根湯加川芎辛夷（かっこんとうかせんきゅうしんい）



「葛根湯加川芎辛夷」は、体を温める「葛根湯」をベースに、「川芎」と「辛夷」を配合した処方です。冷えによってたまった「水（すい）」の発散を促して、鼻づまりなどの症状を改善します。鼻づまり、蓄膿症（副鼻腔炎）、慢性鼻炎の症状のある方に用いられる処方です。

「クラシエ」漢方葛根湯加川芎辛夷エキス錠  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,075円（税込）／8日分

効能：比較的体力があるものの次の諸症：鼻づまり、蓄膿症（副鼻腔炎）、慢性鼻炎

### <ネバネバ黄色の熱証タイプ>

#### 荊芥連翹湯（けいがいれんぎょうとう）



「荊芥連翹湯」は、余分な熱を冷やして追い出すとともに、「気（き）」をめぐらせることで、鼻の通りを良くし、蓄膿症（副鼻腔炎）や慢性鼻炎を改善していきます。また首から上の炎症に効く処方なので、鼻づまりや濃い鼻水が出るなどの他、慢性扁桃炎やにきびなどにも効果を期待することができます。

荊芥連翹湯エキス錠Fクラシエ  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,288円（税込）／8日分

効能：体力中等度以上で、皮膚の色が浅黒く、ときに手足の裏に脂汗をかきやすく腹壁が緊張しているものの次の諸症：蓄膿症（副鼻腔炎）、慢性鼻炎、慢性扁桃炎、にきび

### <匂いが分からない熱証タイプ>

#### 辛夷清肺湯（しんいせいはいとう）



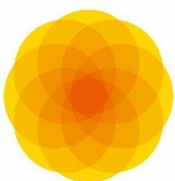
「辛夷清肺湯」は、こもった熱を発散させて鼻の炎症を鎮めて、患部で発生する膿を抑えることで鼻通りを良くし、鼻づまり、慢性鼻炎や蓄膿症（副鼻腔炎）を改善します。また、呼吸器を潤す作用もあるため鼻の乾燥感が強い方に向いていて、鼻づまりの強い方の症状に効果を発揮します。

辛夷清肺湯エキス顆粒「クラシエ」  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,420円（税込）／8日分

効能：体力中等度以上で、濃い鼻汁が出て、ときに熱感を伴うものの次の諸症：鼻づまり、慢性鼻炎、蓄膿症（副鼻腔炎）

## クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。  
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。