



ニュースリリース

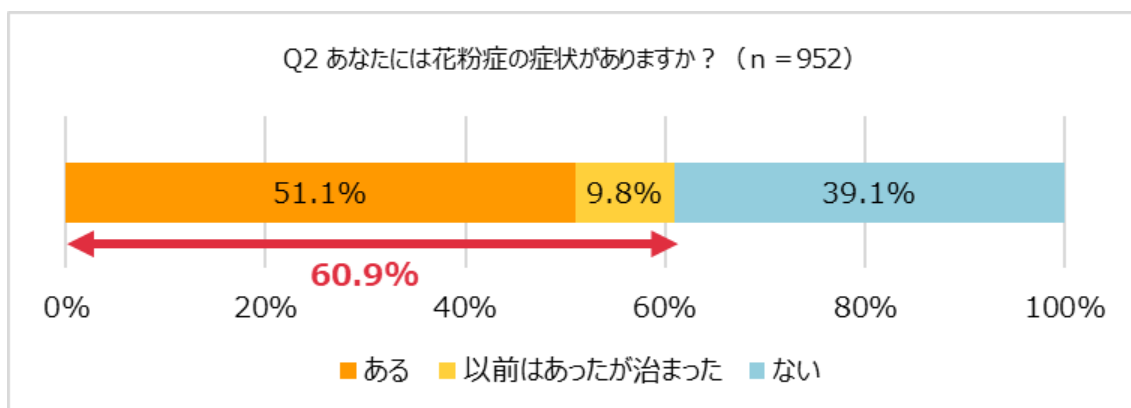
2026年2月17日

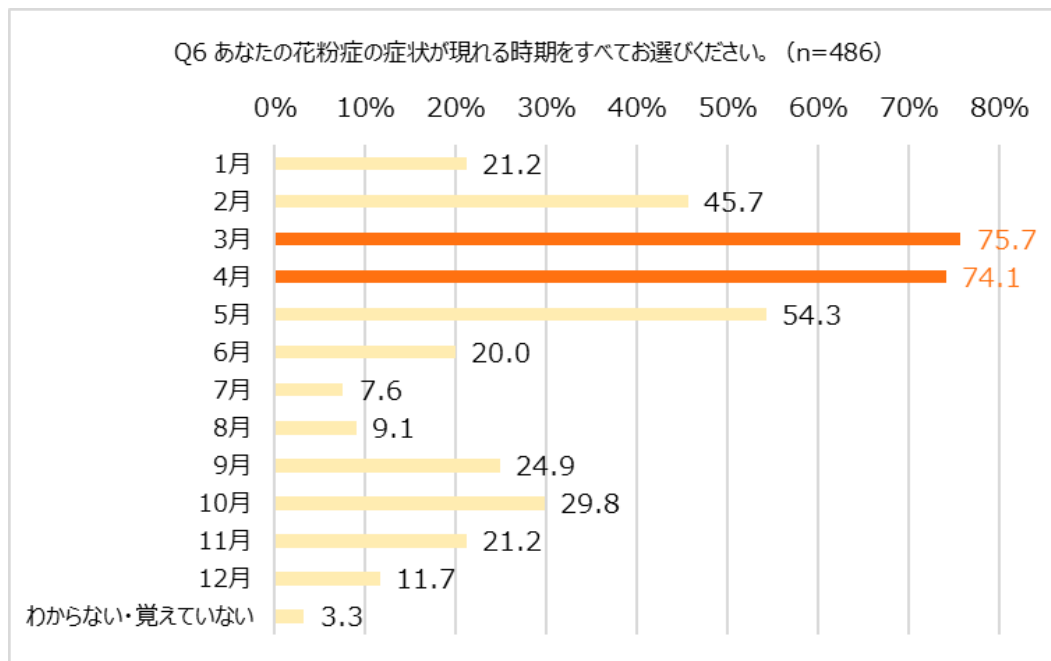
花粉症経験者は6割超。
オレンジページ「ほぼ1000人にききました」が調査結果を発表。
～物価高による花粉症対策の変化も～

くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ1000人にききました」。2月に入り、スギ花粉の飛散が始まりつつあるこの時期。本格的な花粉シーズンを前に、花粉症について、オレンジページが国内在住の20歳以上の女性952人を対象に調査を実施しました。その結果、6割以上が花粉症経験者であることが明らかに。また、花粉症歴最多は「30年以上」と、まさしく国民病ともいえる実態がみえてきました。

【ダイジェスト】

花粉症経験者は6割以上！ 経験者の5割弱が20代以下で発症
つらい症状トップ3は「鼻みず」「目のかゆみ」「鼻づまり」
約8割が花粉症対策を実践。物価高の影響はここにも

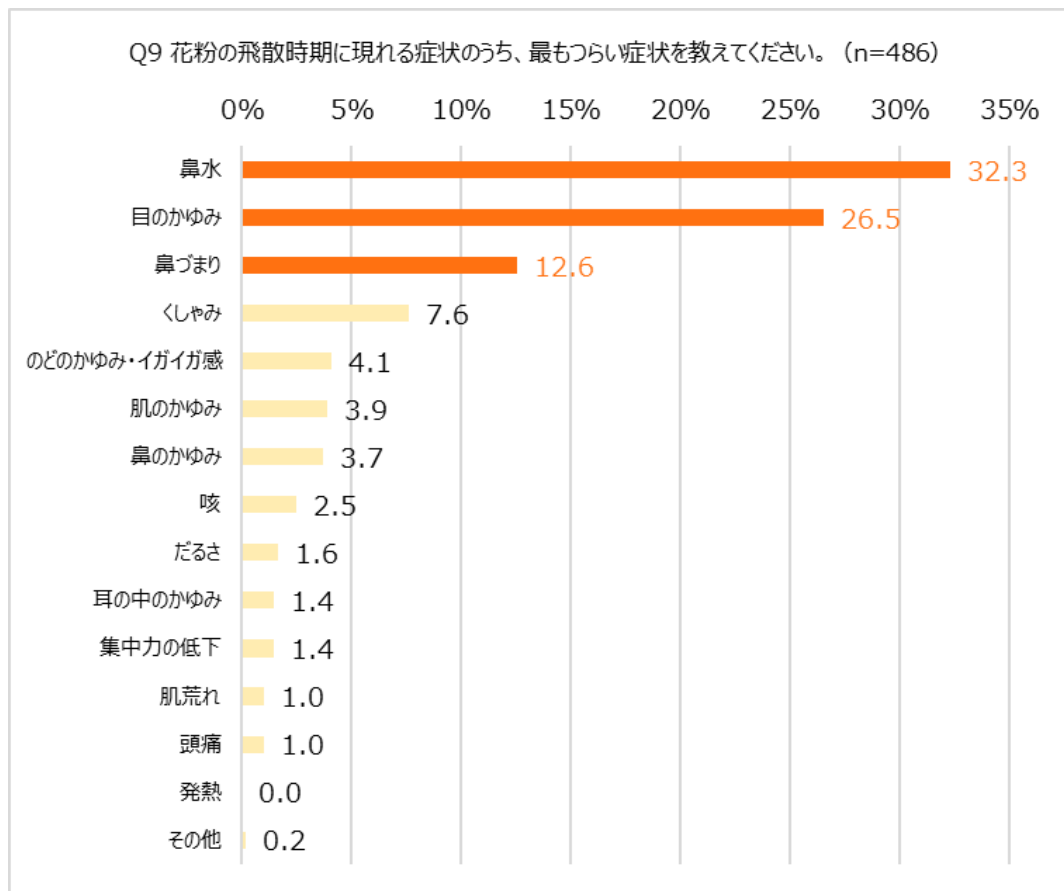




花粉症経験者は 6 割以上！ 経験者の 5 割弱が 20 代以下で発症

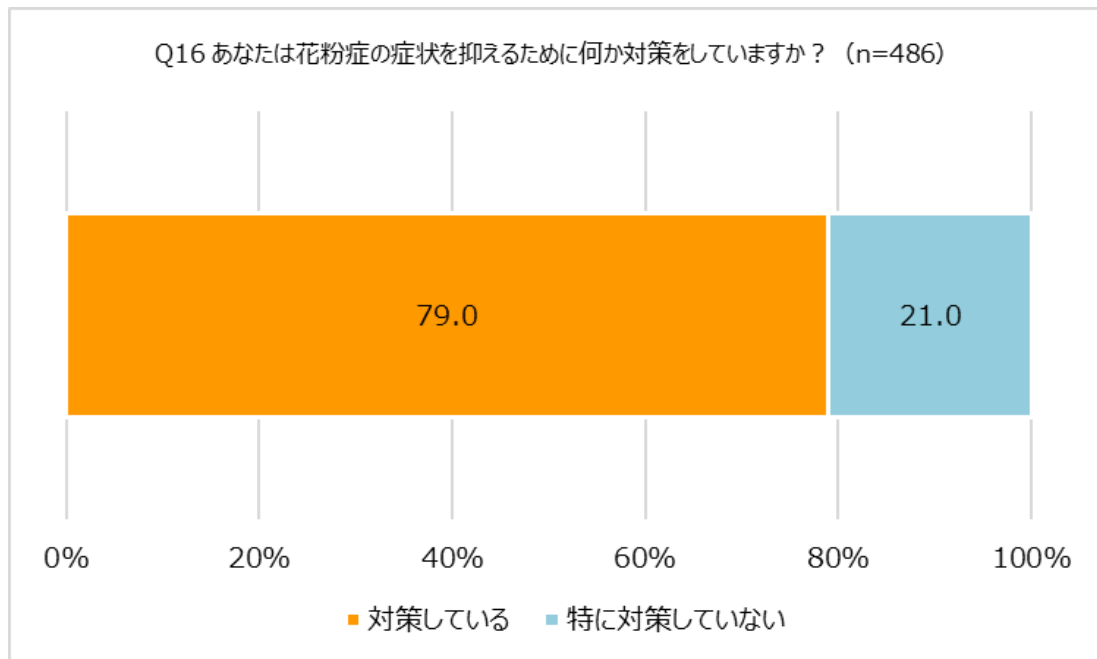
花粉症の症状があると答えた人は 51.1%、「以前はあったが治まった」人は 9.8%で、今回の調査では回答者の 6 割以上が花粉症経験者であることがわかりました。花粉症の原因として最も多かったのは「スギ」で 67.4%。症状を感じはじめた年齢は「20 代」21.4%が最も多く、「10 代」「10 代未満」を合わせると 20 代以下で発症した人が 5 割弱と、若いころから発症している人が多いよう。それに伴い、症歴については「30 年以上」が最多で 28.5%という結果になりました。一方、花粉症の症状がない人のなかにも、「自分も花粉症になるかも」という不安を感じている人が 51.7%と半数以上いることがわかりました。症状の有無にかかわらず、花粉症は多くの人にとって気がかりな存在といえそうです。

花粉症の症状が現れる時期としては 2 月～5 月が多く、最多は「3 月」75.7%、次いで「4 月」74.1%という結果に。症状がピークになる時期については「4 月」52.1%、「3 月」49.8%と、やはり春花粉の影響が特に大きいことがうかがえます。コメントでは「お花見に行っても頭痛で楽しめなかった」（60 代・みーほ）という春ならではの悩みも寄せられました。ただ、一年を通じてどの時期においても花粉症の症状が現れる人は一定数おり、「9 月」24.9%、「10 月」29.8%、「11 月」21.2%と、秋花粉の影響も明らかになりました。



つらい症状トップ3は「鼻みず」「目のかゆみ」「鼻づまり」

最もつらい症状トップ3は、「鼻みず」32.3%、「目のかゆみ」26.5%、「鼻づまり」12.6%という結果になりました。「マスクの中で自分の鼻みずでおぼれそうになります」(50代・あんこ)、「こするとシワになるとか気にしてられない。ただかゆい！ かく！」(40代・らくらくピース)、「鼻づまりで横になって寝られず、壁にもたれて寝たときも」(60代・グランマ9)など、つらかったエピソードが多く寄せられました。一方、「せきがひどく出るタイプです。風邪やインフルエンザと勘違いされ、まわりにいやな顔をされるのがつらい」(40代・にこる)という、症状によっては周囲の理解が得づらいという声も上がりました。また、花粉症の症状がある人のうち、ふだんの生活に花粉症が「影響する」と答えた人は84.6%と大多数。「子どもと公園に行くときはマスク、サングラスが必須なので怪しい人になる」(30代・なっち)、「仕事の集中力が落ちがち。夜は鼻づまりで睡眠の質が下がって翌日に響くことも」(30代・こに)と、花粉症の症状が日常生活に深刻な影響を与えていることが明らかになりました。



約 8 割が花粉症対策を実践。物価高の影響はここにも

花粉症の症状がある人のうち、症状を抑えるために対策をしている人は 79.0%。2025 年の花粉症対策を始めたタイミングを聞いたところ、「花粉症の症状が出始めてから」が最多で 33.3%でした。また、花粉症対策として医療機関を受診した人は 38.7%と 4 割弱で、そのうち「治療や処方薬の効果を感じた／やや感じた」人は合計で 91.5%という結果になりました。

物価高の影響で、花粉症対策に関して変化したことや工夫したことを聞いたところ、「個包装のマスクから大容量マスクにしてコスパをよくした」（50 代・みっちー）、「高いサブリが買えなくなったので、ヨーグルトなどの食品で腸の免疫力を高めています」（50 代・ゆん）という声が寄せられました。一方で、「物価高でも花粉症はつらいので今までどおり」（60 代・まこちゃん）、「花粉症対策に関しては金は惜しみません！」（20 代・ともぞう）と、背に腹は代えられないというかたも。

今回の調査では、季節や年代を問わず、花粉症が多くの人々の日常に影響を及ぼしている実態が浮き彫りに。物価高騰が続く昨今、対策を工夫しながら花粉シーズンを乗り越えている姿が見えてきました。

アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の 20 歳以上の女性（有効回答数 952 人）
 - 調査方法：インターネット調査
 - 調査期間：2025 年 12 月 19 日～12 月 29 日
 - 「ほぼ 1000 人にききました」について
- 読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた生活感

度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「くらしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ 1000 人にききました」企画です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、昨年創刊 40 周年を迎えた生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

【この資料に関するお問い合わせ】

株式会社オレンジページ

次のくらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp