



2024年11月20日

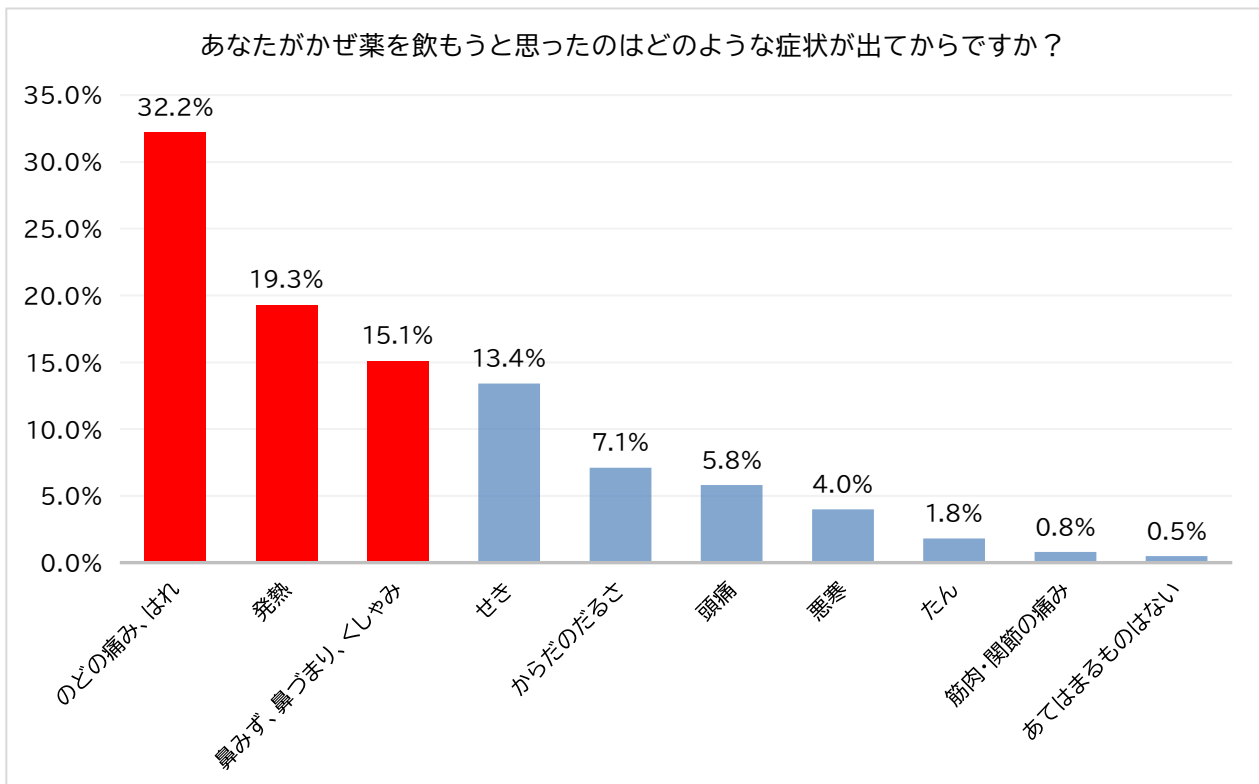
## かぜ薬を飲み始めるタイミングについて調査！ ～熱が出てから？のどが痛くなってから？～

### 〈ポイント〉

- ・ 調査によると、かぜ薬を飲み始めるタイミングは「のどの痛み、はれ」、「発熱」、「鼻みず、鼻づまり、くしゃみ」の回答が多かった。
- ・ 実は、発熱はかぜが本格化しているときの症状。「かぜのひき始め」にいち早く気づき“早めの対処”をするのが大切である。
- ・ 「寒気がする」や「筋肉痛」といった症状も、かぜをひき始めているサインの可能性あり！

### ◆かぜ薬を飲み始めるタイミングについて

大正製薬(株)が行った調査では、直近1年間でかぜをひいて市販のかぜ薬を飲んだ方のうち、かぜ薬を飲もうと思ったのは「のどの痛み、はれ」が出てからだと回答した方が最も多いという結果になりました。続いて多かったのは「発熱」、「鼻みず、鼻づまり、くしゃみ」でした。



【回答者】直近1年間でかぜをひき、対処として市販のかぜ薬を使用した人(n=621)

## ◆いつからケアを始めればいいのか？「かぜのひき始め」とは？

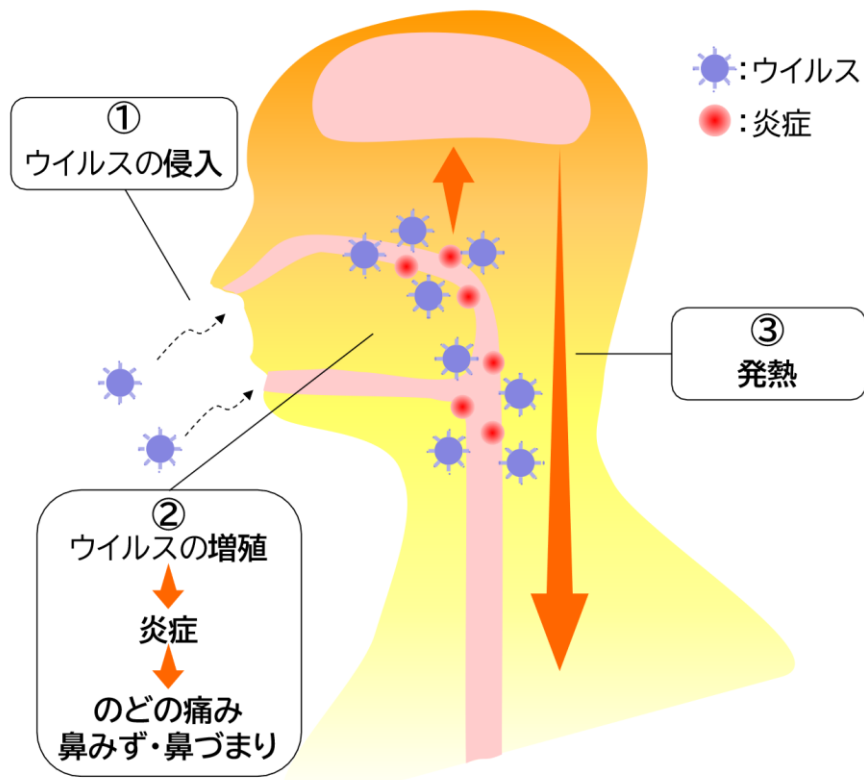
「発熱」してから対処を始める方は、「“のどの痛み”程度でかぜ薬を飲み始めるのは早いのでは？」と思うかもしれません。ここでは、かぜのメカニズムから、ケアするタイミングについて考えていきましょう。

かぜの原因の大半はウイルスによるものです。かぜの症状は、ウイルスが体内に侵入することをきっかけに起こる炎症によって現れます。炎症が広がると、のどの痛みや鼻みず等の症状が現れます。さらに、脳に炎症が伝わると発熱などの全身症状に繋がってしまうのです。

かぜの進行を抑えるためにも、ウイルスが体内で活動を始めた「かぜのひき始め」の段階からケアすることがとても大切になります。

### かぜのメカニズム

体内に侵入したウイルスがのど・鼻で増殖  
炎症が起きることで、のどの痛みや鼻の症状を起こす  
炎症が脳に伝わることで発熱する



## ◆意外なかぜの症状！？ みんなが思う『かぜのひき始め』は？

かぜの代表的な症状として「のどの痛み」、「発熱」、「鼻みず・鼻づまり」がありますが、“かぜ”と一言で言ってもその症状は多岐にわたります。

実は以下の症状がある場合も、かぜをひき始めている可能性があります。「この症状、かぜだったのか」と思う意外な症状を見ていきましょう。

・ 寒気がする

かぜをひいて体温が段々と上がっていくとき、皮膚の血管が収縮することで皮膚温度が低下し、寒気を感じる場合があります。気温はあまり変わっていないのに急に寒気を感じたときは、発熱が起きていないか体温計などで確認しましょう。

・ 筋肉痛

炎症の際に免疫細胞から分泌される物質の中には、痛みを引き起こすものがあります。この物質の働きによって筋肉に痛みを感じることもあります。激しい運動をしていないのに筋肉痛がある場合は、注意するとよいかもしれません。

・ 口腔内の発疹

夏のかぜに多いヘルパンギーナや手足口病では、口腔内に発疹ができる場合があります。2024年は夏が終わっても手足口病の流行が続いていますので、口腔内の発疹にも気をつけましょう。

調査の中では、「かぜのひき始め」と感じる症状としてこのような回答も見られました。

- ・ リンパが腫れてきたとき。(50代女性)
- ・ 口内炎ができたときは、かぜをひく。(40代男性)
- ・ 鼻の奥の方に痛みなどの違和感を覚えたとき。(40代男性)
- ・ 胃の調子悪いなと思ったとき(胃がムカムカする感じ)。(50代女性)

かぜは必ずしも発熱を伴うものではありません。かぜ薬は、「かぜの症状が少しでも感じられたタイミング」から飲むことができますので、ご自身の体調に応じて効果的に対処していきましょう。

また、かぜ薬以外の対処として十分な睡眠やバランスの良い食事をとることも大切です。気温が下がって空気が乾燥すると、のどの機能が低下し、ウイルスが侵入しやすくなりますので、部屋の温度・湿度管理も忘れずに行いましょう。

## ◆最後に

今回は「かぜ薬を飲み始めるタイミング」に着目した調査を実施しました。大正製薬では、今後もかぜにまつわる様々な情報を皆様にお届けできるように取り組んで参ります。

【調査概要①】

調査主体 : 大正製薬株式会社  
調査方法 : インターネット調査(株式会社ジャストシステム ファストアスクを利用)  
調査期間 : 2024年9月27日~2024年10月2日  
調査対象 : 20~69歳/男女/全国  
設問 : あなたがかぜ薬を飲もうと思ったのはどのような症状が出てからですか?  
有効回答数 : 2,983人

【調査概要②】

調査主体 : 大正製薬株式会社  
調査方法 : インターネット調査(株式会社マーケティングアプリケーションズ サーベロイドを利用)  
調査期間 : 2024年9月27日~2024年9月28日  
調査対象 : 20~69歳/男女/全国  
設問 : あなたが「かぜを引いた」と感じ始めるのは、どのようなときですか?  
有効回答数 : 3,613人

< 本件に関する報道機関からのお問い合わせ先 >

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-3985-1153  
白翰 敬文 t-shirasaya@taisho.co.jp  
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp