

NEWS LETTER

報道関係者各位

2025 年 10 月 2 日

大正製薬株式会社

食欲の秋、スポーツの秋、そして「かぜの秋」！？ ～ もう始めてますか？早めのかぜ予防で楽しむ秋 ～

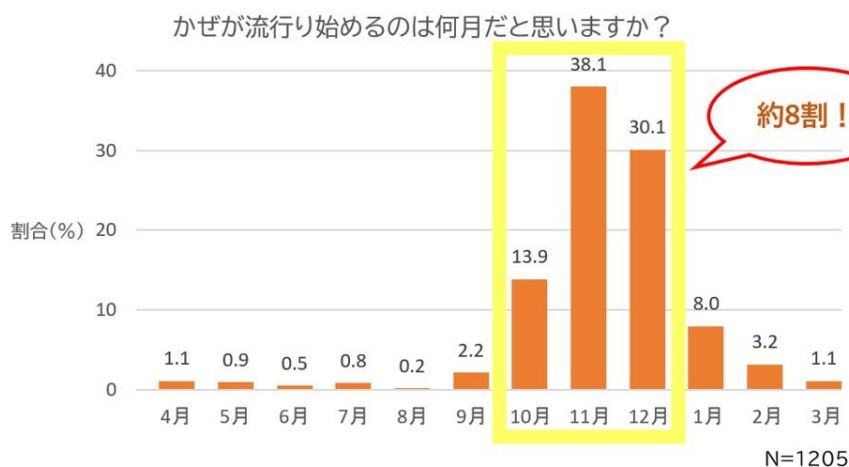
秋といえば、子どもの運動会や家族旅行、紅葉狩りや七五三など、楽しみがいっぱいの季節。そんな時にかぜを引きたくないですよね。だからこそ、今から始めるかぜ予防が、秋も冬も元気に過ごすカギなのです。まだ暑いからといって油断せず、一歩先の備えを始めてみませんか？

ポイント

- かぜ予防を実施している人の約 6 割が、予防が「遅れがち」「不十分になりがち」と回答
- かぜなどの流行状況は、国立健康危機管理研究機構の感染症情報サイトで確認できる
- 医師推奨のかぜの予防法は、【ウイルスを侵入させないケア】+【免疫力を上げる】

◆生活者の思う『かぜ』の流行と予防の実態調査

大正製薬(株)が実施した調査(対象者:20 歳以上 69 歳以下の男女 1205 名)では、約8割の方が 10 月～12 月を“かぜの流行り始め”と認識していることが分かりました。

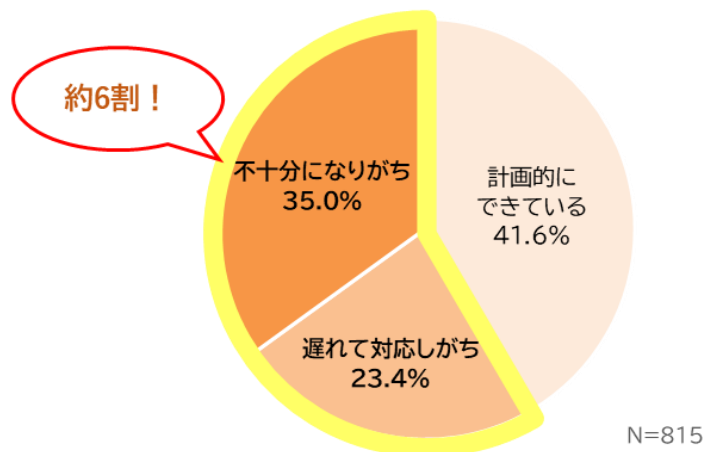


しかし、かぜ予防を実施している方でも、約 6 割の方が予防が「遅れがち」、又は

NEWS LETTER

「不十分になりがち」と回答しました。

かぜが流行り始める時期に予防できていますか？

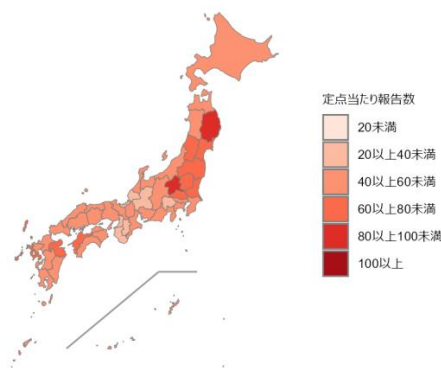


このように、かぜの流行時期を認識しているにも関わらず、予防が遅れてしまったり、不十分になってしまう方が多いようです。「予防を始めるタイミングが分からない」、「予防意識はあるけどあれこれやるのは面倒、、、」と思いませんか？そんな方々に、かぜの流行を手軽に知る方法や、今日からできる医師推奨の予防法についてお伝えします！

◆かぜなどの流行、どうやって知る？

国立健康危機管理研究機構では、全国の医療機関から集めたデータをもとに、2025 年 4 月からかぜを含む急性呼吸器感染症(ARI)の流行状況などを毎週発信しています。例えば、下記のような都道府県別の急性呼吸器感染症(ARI)の報告数から、あなたのお住まいの地域の流行状況を知ることができます。

図 3A: 当該週における都道府県別 ARI の定点当たり報告数



出典: [急性呼吸器感染症\(ARI\) | 国立健康危機管理研究機構 感染症情報提供サイト](#) (例.2025 年第 35 週)

同サイトでは他にもインフルエンザや COVID-19 などの感染症の流行状況も

NEWS LETTER

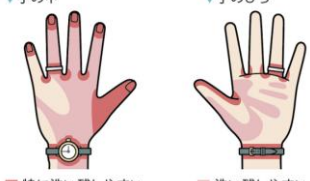
確認できます。最新情報を定期的にチェックし、早めの予防を心掛けるようにしましょう。

◆医師推奨のかぜ予防法

かぜ予防は、【ウイルスを侵入させないケア】×【免疫力を上げる】の組み合わせが重要です。ここでは大正健康ナビに掲載されている医師推奨の具体的な予防方法とポイントをご紹介します。

【ウイルスを侵入させないケア】

皆さんが普段から行っている手洗い・うがい・マスクですが、下記のポイントを意識して行うことで、より効果的な予防につながります。

	手洗い	うがい	マスク
理由	・ウイルスが手を介して侵入することを防ぐ	・ウイルスがのどの粘膜に付着・増殖することを防ぐ	・ウイルスが鼻や口から侵入するのを防ぐ
ポイント	・石けんを使う ・手のひら・手の甲全体から、手首までを 15 秒以上こすり洗う ・指の間や爪の周り、親指のつけ根、手首は、特に洗い残しやすい部分なので注意する 洗い残しやすい部位 ▼手の甲 ▼手のひら  ■ 特に洗い残しやすい ■ 洗い残しやすい ・手洗いの頻度を増やす	・下記の2種類のうがいを①→②の順番で行う ① 口蓋(こうがい)型うがい ＝ブクブクうがい 口の中の乾燥を防ぎ、食べ物の残りかすを洗い流す ② 咽喉(いんとう)型うがい ＝ガラガラうがい のどの乾燥を防ぎ、付着した病原体を洗い流す  ① 口蓋型うがい ② 咽喉型うがい	・マスクと肌の間隙からウイルスや細菌が入ってこないように、ぴったりとフィットさせる 
リンク	かぜ 大正健康ナビ 大正製薬	かぜの予防とセルフケア 大正健康ナビ 大正製薬	かぜシーズンの前に必見！免疫力でかぜを制す 大正健康ナビ 大正製薬

【免疫力を上げる】

NEWS LETTER

免疫力とは、体内に侵入しようとするウイルスなどを防ぎ、病原体を撃退する自己防御機能です。免疫力の高い人は、ウイルスなどが入ってきてもかぜをひきにくいのです。免疫力を高めるためには、**食事や運動、睡眠**が大切です。

	食事	運動	睡眠
ポイント	・ 季節の食材 を意識して取り入れる	・ ストレッチ や ヨガ 、 ウォーキング など、無理のない範囲で軽めの運動を取り入れる	・ 十分な睡眠 をとる
理由	・旬の物は味もよく、栄養価がとても高い上に、その季節に体が必要とする栄養を与えてくれる	・体を動かすことで血行が促進され、筋力がつくと体温も上がり、免疫力を高めることにつながる	・睡眠時には、ウイルスなどから体を守ってくれる免疫細胞が活発になり、疲労回復や免疫機能を強化するホルモンが分泌される
リンク	かぜの予防とセルフケア 大正健康ナビ 大正製薬		

◆最後に

10 月に入り、肌寒さを感じ始めるこの時期。かぜの流行は、気づかないうちにあなたのすぐそばまで迫っているかもしれません。「まだ大丈夫」と少し油断している今こそ、お住まいの地域のかぜなどの流行状況をチェックし、早めにかぜ予防に取り組みましょう。

大正製薬では、これからも皆さまの健康と安心をサポートすべく、信頼できる情報の提供に努めてまいります。

【調査概要】
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(Surveroid を利用) <https://surveroid.jp/>
調査会社：株式会社マーケティングアプリケーションズ
調査期間：2025 年 7 月 30 日～2025年 8 月 1 日
調査対象：20 歳以上 69 歳以下の生活者
有効回答数 :1205 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 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp
田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp