

起床時に、花粉症状が辛くなる「朝の発作」 花粉症の“モーニングアタック”調査 “モーニングアタック”を、46.1%の人が実感。朝、辛くならないための快眠対策「マスクをして寝る」40%も -- コンタック総合研究所 --

1日2回でずっと効く「コンタック®600 プラス」を製造販売するグラクソ・スミスクライン株式会社(本社:東京都渋谷区)のコンタック総合研究所^{※1}は、花粉飛散の本格シーズンに向け、花粉症状が、起床時に、通常よりも辛くなる“モーニングアタック”に関する調査を、ビジネスパーソンを対象^{※2}に実施しました。

【調査ダイジェスト】

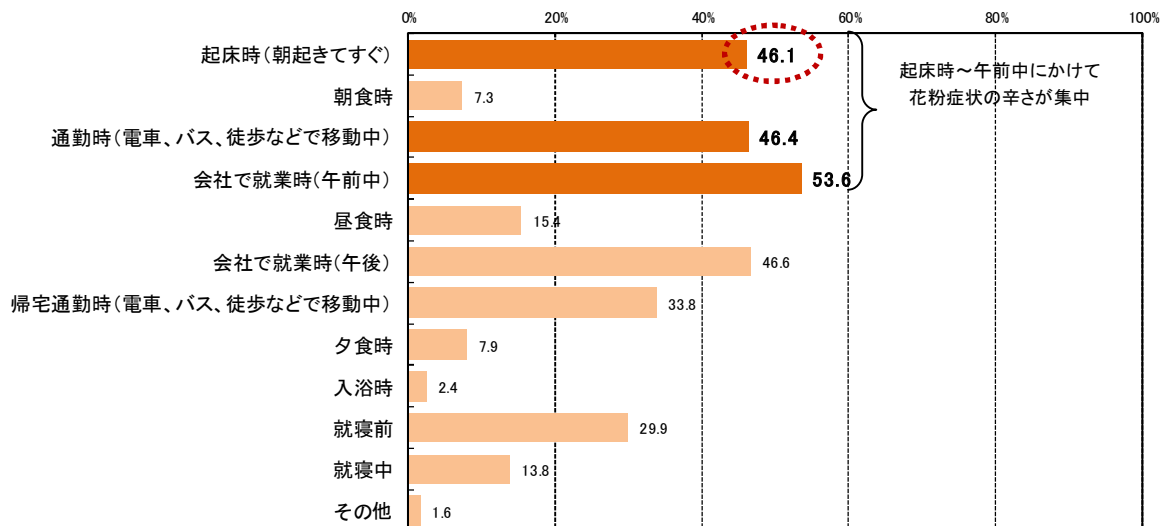
- 花粉症状が、起床時に、通常よりも辛くなる“モーニングアタック”を、46.1%の人が実感
- 1日で、花粉症状が最も辛い時間帯は「会社で就業時(午前中)」が、53.6%とピークに
- “モーニングアタック”改善に重要な、快眠の対策法は「マスクをして寝る」が、40.0%と最多

● 多くのビジネスパーソンが、起床時から午前中に、花粉症状の辛さを訴え。睡眠周りの悩みも多数。

“モーニングアタック”とは、朝起きたばかりの時間帯に、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりなどの症状が、通常よりも辛くなることを言います。就寝中に吸い込んだ花粉が目覚めとともに強い症状を引き起こす、または自律神経の切り替えが上手くいかず体が花粉に過敏に反応して、重い症状が出てしまう現象です。また、床や寝具に積もった花粉塵などのハウスダストが、起床時に撒きあげられることなども原因と言われています。

今回の調査では、起床時(朝起きてすぐ)に最も花粉症状が辛い人は、46.1%もいました。この“モーニングアタック”の辛い症状のトップ5(複数回答)は、鼻みず(83%)、目のかゆみ(65.5%)、くしゃみ(64.7%)、鼻づまり(61.2%)、頭がぼーっとする(22.5%)で、症状の辛さは、朝の通勤時を経て、午前中の会社での就業時に、ピークを迎えているようです。一方、夜になると、就寝前には「鼻がつまって、うまく寝つけない。」など、睡眠周りの悩みを訴える人が29.9%と多くみられました。

【Q1】1日の中で、最も花粉症が辛い時は以下のどれですか？(複数回答) N=618



※¹コンタック総合研究所:消費者のかぜや鼻炎の症状などの意識をウェブサイト上で調査する仮定の研究所

※²市販薬で、花粉症対処をしている20歳~39歳のビジネスパーソン618名(男性309名/女性309名)を対象に、2013年2月13日~2月14日実施)

本件に関する報道関係者のお問合せ先
株式会社プラップジャパン 荒川、越水

TEL:03-3496-2217 FAX:03-3496-2216 Mail:n-arakawa@prap.co.jp

“モーニングアタック”にならないための、ぐっすり眠るためのナイトケア

All About「薬」ガイド 三上 彰貴子

今回の調査では、多くの方が“モーニングアタック”を経験され、辛い症状を訴えているようです。 “モーニングアタック”とは、朝起きがけにくしゃみ・鼻みず・鼻づまりなどの花粉症の症状が通常よりも強く出る、文字通り花粉症の「朝の発作」のことです。この“モーニングアタック”を改善するための対策はいくつか考えられますが、その中でも、特に夜、睡眠をたっぷりとり、体の調子を整えておくことが重要です。



● ぐっすり眠るためのナイトケア

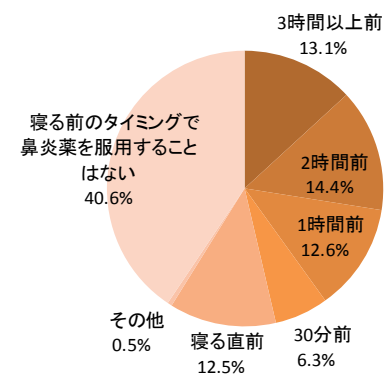
夜、花粉症でもぐっすり眠るためには、就寝中に、なるべく花粉を吸いこまないようにすることが大切です。調査でも、「マスクをして寝る」が 40.0%とトップでした。次いで、空気清浄機を使う(31.9%)、加湿器を使う(27.3%)など、花粉を積極的に除去する対策が取られています。また、「部屋の(拭き)掃除をする」が 17.2%と、多からず心がけている人もいて、良い傾向が見て取れます。今年は、PM2.5の影響で、花粉症悪化が懸念されておりますので、拭き掃除も二度拭きしても良いでしょう。さらに、寝具や枕カバーなどをこまめに洗うなど、なるべく花粉に触れないような睡眠環境を意識することが大切です。

今回は、“モーニングアタック”の症状で、肌のかゆみを訴える人も 11.8%いましたが、この時期、アトピーが悪化するなど、花粉症状が肌に出ている人は、入浴時、肌を強く刺激しないよう、手で石鹸の泡を使って、優しく洗いましょう。さらに、お風呂上りに保湿ケアを十分に行っておくこともポイントですね。また、花粉症の炎症を悪化させないよう、血管の拡張を招くお酒などのアルコール類の摂取は、控えめにしておくことも大切です。その他、ユーカリやティートリーなどの花粉症に良いとされるアロマオイルの芳香浴なども、おすすめです。

● 夜、市販の鼻炎薬を服用するタイミングも大切

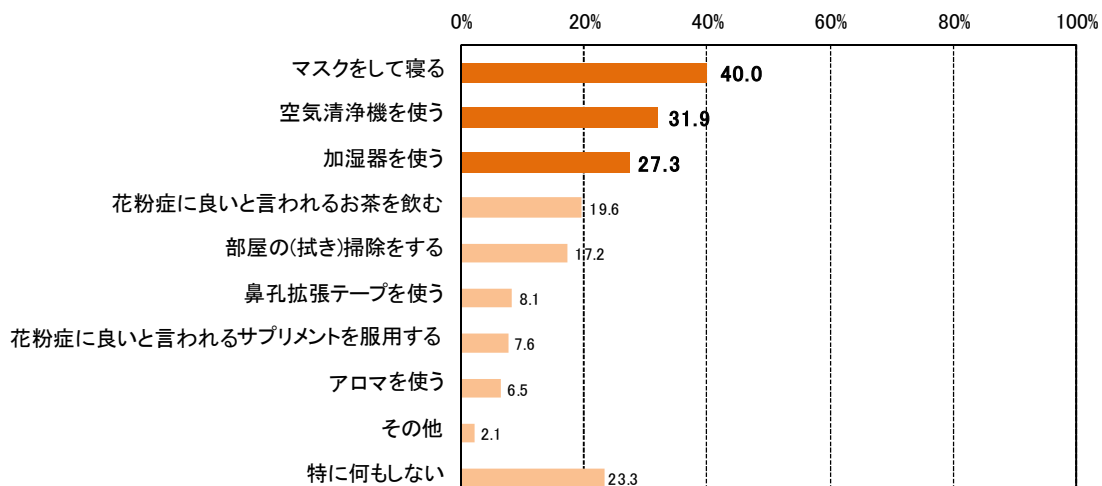
夜、市販の鼻炎薬を服用することで、症状が抑えられ、快眠が得られることは考えられますが、十分に薬の効果を引き出すためにも、服用する適切なタイミングが重要です。今回の調査では、46.4%と多くの方が、薬を就寝前の30分から3時間以上前に服用すると回答し、十分に薬の効きめを感じてから、就寝されていることがわかり、快眠へつながる良い傾向が見て取れました。“モーニングアタック”を改善するためにも、くれぐれも、夜、薬の飲み忘れがないように、気をつけましょう。

[Q2]寝る何時間前に、鼻炎薬を服用しますか？
N=618



[Q3]市販薬を服用する以外に、快眠するための対策をしていれば、下記より全てお選びください。

N=618



生きる喜びを、もっと Do more, feel better, live longer

グラクソ・スミスクラインは、研究に基盤を置き世界をリードする、医薬品およびヘルスケア企業であり、人々が心身ともに健康でより充実して長生きできるよう、生活の質の向上に全力を尽くすことを企業使命としています。

【鼻炎関連一般用医薬品】

製品	効能、用法・用量、使用上の注意
 <p>CONTAC 600 PLUS コンタック・600プラス</p> <p>鼻づまり、鼻みず、くしゃみ、なみだ目、頭痛</p> <p>12時間持続性 20錠入り 1日2回</p> <p>コンタック®600 プラス 第2類医薬品</p>	<p>効 能：急性鼻炎、アレルギー性鼻炎又は副鼻腔炎による次の諸症状の緩和：くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、なみだ目、のどの痛み、頭が重い</p> <p>用法・用量：成人（15歳以上）1日2回（朝・夕）、1回2カプセルを水又はお湯と一緒に服用 7歳以上15歳未満1日2回（朝・夕）、1回1カプセルを水又はお湯と一緒に服用 小児（7～15歳未満）に服用させる場合には、保護者の指導監督のもとに服用させて下さい。</p> <p>この医薬品は、薬剤師、登録販売者に相談のうえ、「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。</p>
 <p>CONTAC 600 PLUS コンタック・600プラス小児用 こども用</p> <p>鼻づまり、鼻みず、くしゃみ、なみだ目、頭痛</p> <p>12時間持続性 10錠入り 1日2回</p> <p>コンタック®600 プラス小児用 第2類医薬品</p>	<p>用法・用量：成人（15歳以上）1日2回（朝・夕）、1回2カプセルを水又はお湯と一緒に服用 7歳以上15歳未満1日2回（朝・夕）、1回1カプセルを水又はお湯と一緒に服用 小児（7～15歳未満）に服用させる場合には、保護者の指導監督のもとに服用させて下さい。</p> <p>この医薬品は、薬剤師、登録販売者に相談のうえ、「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。</p>
 <p>CONTAC 600 FIRST コンタック600ファースト</p> <p>症状の出始めから効いて、つらくならずに1日2回ですっきりと過ごす</p> <p>くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、アレルギー性鼻炎</p> <p>10錠入り 1日2回</p> <p>コンタック 600 ファースト® 第2類医薬品</p>	<p>効 能：花粉、ハウスダスト（室内塵）などによる次のような鼻のアレルギー症状の緩和：くしゃみ、鼻みず（鼻汁過多）、鼻づまり</p> <p>用法・用量：成人（15歳以上）1日2回（朝食後・就寝前）、1回1カプセルを水又はお湯と一緒に服用</p> <p>この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。</p>
 <p>CONTAC コンタック 鼻炎スプレー （季節性アレルギー専用）</p> <p>24時間持続性</p> <p>くしゃみ、鼻みず、鼻づまり</p> <p>コンタック®鼻炎スプレー ＜季節性アレルギー専用＞ 第1類医薬品</p>	<p>効 能：花粉など季節性アレルギーによる次のような症状の緩和：鼻づまり、鼻みず（鼻汁過多）、くしゃみ</p> <p>用法・用量：成人（18歳以上）1日2回（朝・夕）、1回1噴霧ずつ、左右の鼻腔内に噴霧 1日最大4回（8噴霧）まで使用してもかまいませんが、使用間隔は3時間以上おいてください。 ※症状が改善すれば使用回数を減らしてください。症状が再び悪化した場合は、使用回数を増やしてもかまいません。 ※1年間に1ヵ月間を超えて使用しないでください。</p> <p>この医薬品は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。</p>
 <p>NEW!</p> <p>CONTAC コンタック 鼻炎 Z</p> <p>1日1回で効く 医療用成分 24時間持続性</p> <p>くしゃみ、鼻みず、鼻づまり</p> <p>コンタック®鼻炎 Z 第1類医薬品</p>	<p>効 能：花粉、ハウスダスト（室内塵）などによる次のような鼻のアレルギー症状の緩和：くしゃみ、鼻みず、鼻づまり</p> <p>用法・用量：成人（15歳以上）1日1回（就寝前）、1回1錠を、水又はお湯と一緒に服用</p> <p>この医薬品は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。</p>

【グラクソ・スミスクラインに関するお問い合わせ先】

グラクソ・スミスクライン株式会社 広報部 Tel: 03-5786-5030、Fax: 03-5786-5215

<http://glaxosmithkline.co.jp>