

<今年の花粉は“早くて・多い”がキーワード>
Z世代以下の花粉症デビューは、平均 11.58 歳
【食生活も影響か】医師が、食べる菌体験の重要性を解説
知られざる発酵食品「にがり酢」・「酢酸菌」が、鼻づまり症状緩和の新たな選択肢に

お酢づくりの命であり、にがり酢に含まれる「酢酸菌(さくさんきん)」の健康作用に注目した情報発信を行う「酢酸菌ライフ」は、これから一層本格化する花粉シーズンを前に、全国の花粉症に悩む男女 1,200 人を対象に、「花粉症に関する意識調査」を実施しました。また、今回は耳鼻科のスペシャリストとして JCHO 東京新宿メディカルセンター耳鼻咽喉科 石井正則先生に今年の花粉飛散・症状の傾向についてお伺いするとともに、最新の花粉症対策についてお伺いしました。



調査サマリー	
1	Z世代の花粉症デビューは平均 11.58 歳！小学校卒業までにすでに花粉症に。 親世代と比較すると、子どもの花粉症発症時期は 10 年以上早まっており、若年化。 人生の大半を花粉症と付き合い合う可能性あり。
2	感染症の流行により、3 人に 1 人が周りの目を気にした経験あり。 具体的なシチュエーションは、「試験中」「会議中」「電車内」などコントロールできない状況下。
3	食生活から見る、花粉症デビューの若年化。30 代以下に「食の欧米化」が進む。 発酵食品をはじめとした普段の食生活が、花粉症症状を抑えたり、発症を遅らせる一助に。
4	知っておきたい花粉症の知識クイズ 花粉症対策において、「食事からさまざまな菌をとることが重要」と認識しているのは全体の約 3 割。

<調査概要>
調査期間：2024年1月18日～20日
調査対象：全国の15歳～69歳男女1,200名
抽出条件：花粉症症状があり薬や薬以外の対策を行っているか、花粉症で通院されている方
調査方法：インターネット調査

<耳鼻咽喉科医 石井正則先生コメント> 今年の花粉は“早く・多い”がキーワード

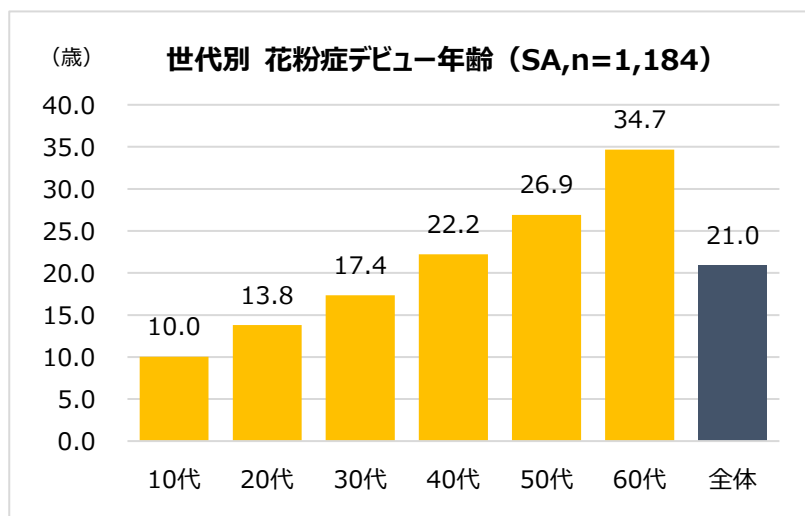
日本気象協会が発表する花粉飛散予測第3報によると、24年のスギ花粉シーズンは例年並みか例年より早いスタートとなり、花粉飛散量は全国的に例年よりやや多い傾向となっています。中でも、北海道エリア（シラカバ）では特に多くなる見込みです。増加の原因は23年の夏の猛暑によるものだと思います。「高温・多照・少雨」と花粉が増える条件が全国的に揃ったため、例年（過去10年の平均）に比べ、ほとんどの地域でスギ花粉が増加傾向になっています。一方、日本気象協会は、九州から東北南部では前年と比較すると花粉が減少傾向であると予測しています。しかし、昨年は過去3年間の統計で最大の飛散となった年であるため、これは安心材料とはなりません。花粉対策を怠ると辛い症状を引き起こす可能性が高いため、油断は禁物です。



[1] Z世代の花粉症デビューは平均11.58歳！小学校卒業までにすでに花粉症に

各年代の花粉症発症年齢（以降、花粉症デビュー年齢）を尋ねたところ、10代が平均10.0歳、20代は平均13.8歳、30代は平均17.4歳と、10～30代は10代で花粉症デビューしている傾向があることが明らかになりました。また、40代は平均22.2歳、50代は平均26.9歳、60代は34.7歳という結果となりました。これらのデータから、**世代が下がるにつれ、花粉症の発症時期は早くなっており、花粉症デビュー年齢は若年化していることが伺えます。**

親世代と比較すると、**子どもの花粉症発症時期は10年以上早まっている**ほか、Z世代（15～27歳）で見た場合には平均11.58歳、つまり**小学校卒業前から症状があるという結果**に。子どもの頃から、人生の大半を花粉症と付き合う可能性が示唆されます。



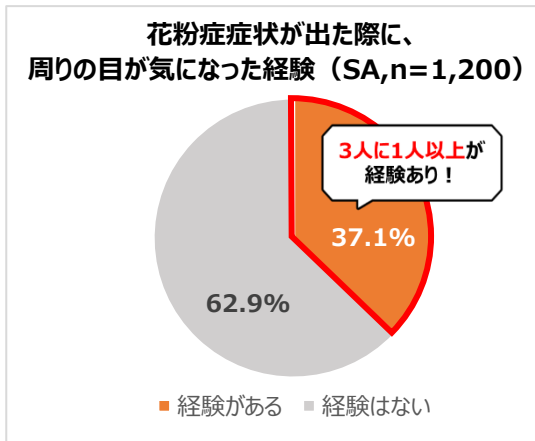
Z世代以下(15～27歳)の花粉症デビューは、**平均11.58歳!**
小学校卒業までにすでに花粉症に



【2】「リスニングテスト中に…」「結婚式中に…」花粉症患者、3人に1人以上が人の目を気にした経験あり

また、花粉症に悩む人に、周りの目が気になった経験を尋ねたところ、**3人に1人以上（37.1%）が人目を気にした経験があると回答しました。**感染症が流行していたシーズン中は、その症状と紛らわしいことから、周囲の人に誤解させないためにも「花粉症バッジ」をつけるなど、これまでになかったエチケットも登場していました。

さらに、具体的にどのようなシチュエーションで人目を気にしていたのか聞いてみたところ、「試験中」「会議中」「電車内」など、自分ではコントロールが難しい状況で症状が出たことで、周りの視線が気になった経験があるという回答が多く集まりました。



リスニングテストでくしゃみをしてはいけないはずなのにくしゃみをついてしまった。(20代・女性)



会社の全体集会で社長の発表中に大きなくしゃみをしてしまった。(30代・男性)



結婚式やお葬式などに参列して、ティッシュを自由に使えない場所で鼻水が止まらなくなったこと。(40代・女性)



電車内で鼻をすすむのが恥ずかしく鼻水を我慢していたら、近くにいた方からティッシュを差し出された。(50代・女性)



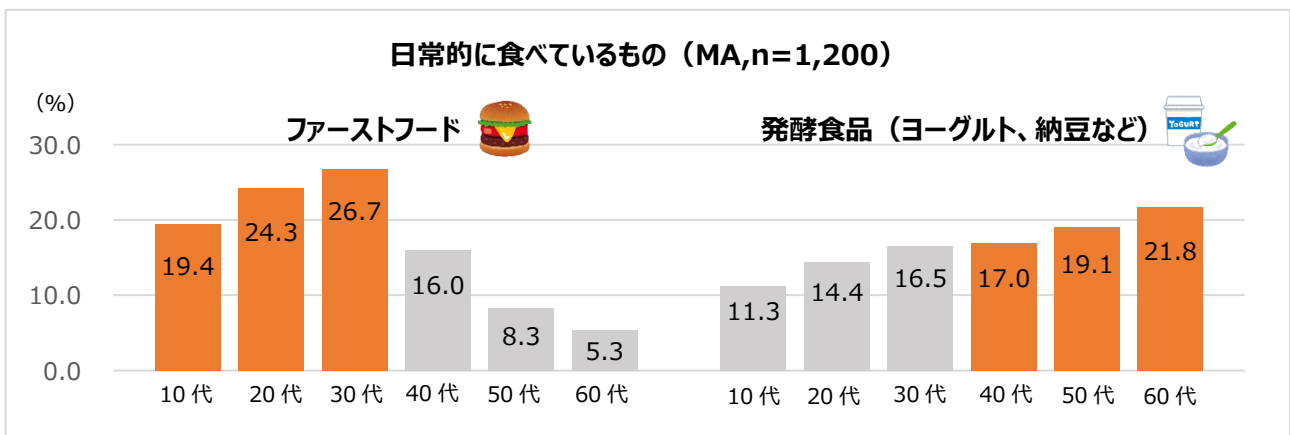
花粉症のくしゃみが多く出て、手前の駅で**電車から降りた**ことがありました。(60代・男性)



【3】食生活から見る、花粉症デビューの若年化。30代以下に「食の欧米化」が進む

花粉症デビューが若年化している10代から30代は、他の世代と食生活の傾向が異なるか、日常的に食べているものを尋ねたところ、**30代が「和食派」と「欧米食派」の分岐点があることが示唆されました。**

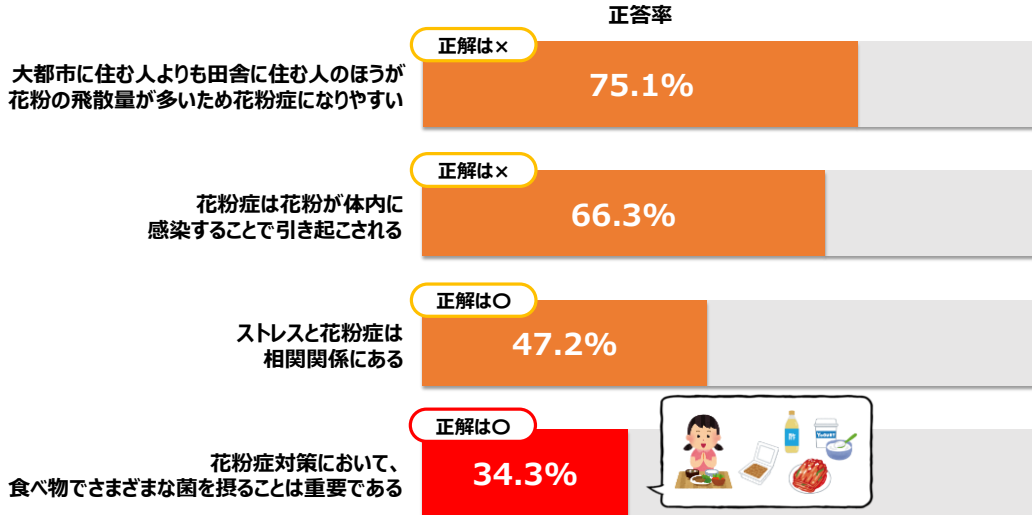
今回、若年層に多く見られたファーストフードなどのジャンクフードに含まれるトランス脂肪酸は、体内でアレルギー反応を引き起こしてしまう要因の一つと考えられています。そこで今回注目したのは、**花粉症対策として重要視されている「発酵食品」**です。体内の免疫細胞の約70%は腸に存在しているため、発酵食品などを通じて腸内に多様な菌を取り込むことによって、腸内環境が整い、花粉症対策につながることを期待されています。世代間の喫食傾向を比較すると、40代以上が喫食率の上位を占めており、**普段の食生活が、花粉症症状を抑えたり、発症を遅らせる一助となっていると言えるかもしれません。**



【4】 知っておきたい花粉症の知識 「食事からさまざまな菌をとることが重要」と認識しているのは全体の約 3 割

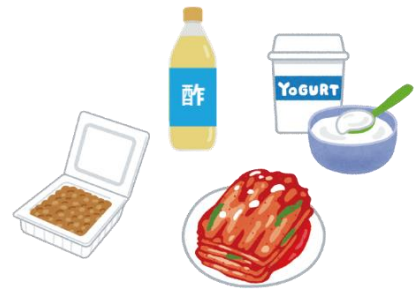
花粉症に悩む人に対して、花粉症の知識について質問したところ、以下のような結果となりました。

花粉症に関するクイズ (MA,n=1,200)



全問正解した人はわずか「7%」にとどまり、中でも「**食事からさまざまな菌をとることの重要性**」を認知しているのは全体の約 3 分の 1 と他の知識に比べて少ない傾向があることが明らかになりました。

花粉症は、花粉自体が直接身体に影響を及ぼすのではなく、**花粉を異物と勘違いすることで起きてしまう「免疫システムのエラー」が原因**です。そこで、大切になるのが「**免疫システムを正しく機能させる**」こと。これまでも、「乳酸菌」や「納豆菌」、「酪酸菌」など、花粉症の症状を抑制緩和するといった研究結果が様々報告され注目されてきました。その中でも、**最新研究ではお酢づくりに欠かせない「酢酸菌」に花粉症症状の改善効果が発見されています。**



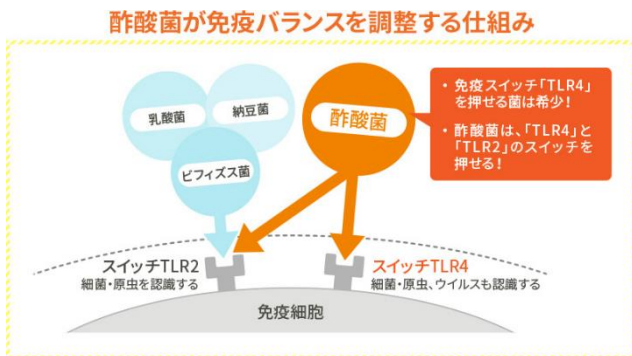
最近、続々と健康効果が明らかになっている酢酸菌

酢酸菌とは、お酢をつくるときに必要な不可欠な存在で、アルコールからお酢の成分である酢酸をつくる菌の総称です。ただし、製造工程の中で酢酸菌はろ過され、取り除かれるのが一般的であることから、**市販されている“お酢”に酢酸菌はほとんど含まれていません。**

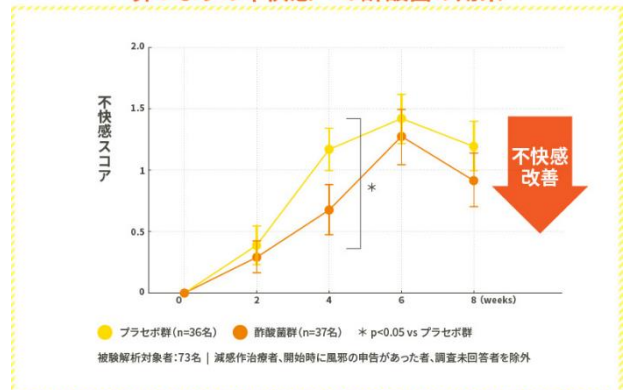


【新常識！】ほかの菌にはない、にがり酢の酢酸菌パワーで「鼻水」「鼻づまり」の不快感を軽減

酢酸菌の特長は、免疫細胞に備わっている免疫を活性化させるスイッチのような「TLR2」と「TLR4」の両方を押せることです。免疫力を上げるといわれる乳酸菌や納豆菌も同様のスイッチを押すことができますが、「TLR4」のスイッチを押せるのは、酢酸菌ならではの作用で、免疫バランスを整えることができ、その結果、花粉症をはじめとしたアレルギーの代表症状である「鼻水」「鼻づまり」等の不快感を改善することが研究でも明らかになっています。



鼻づまりの不快感への酢酸菌の効果 ※1



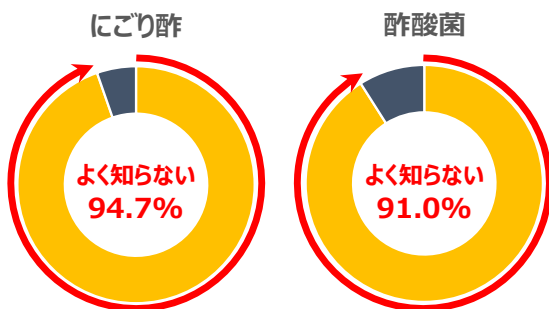
※1 出典：上條ら、酢酸菌 (Gluconacetobacter hansenii GK-1) はスギ花粉による鼻の不快感を軽減する-無作為化二重盲検プラセボ対照並行群間比較試験-, 2019 を一部改編

知る人ぞ知る、注目の食品「にがり酢」・「酢酸菌」

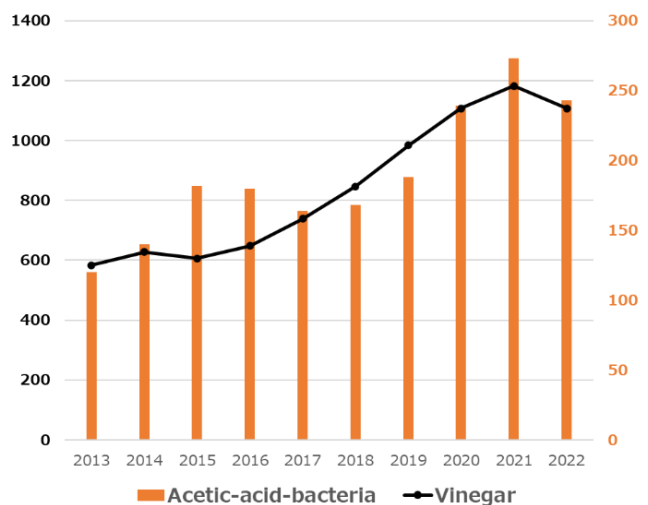
そんなにがり酢・酢酸菌ですが、調査によると、**9割の人が知らない新食材**であることが明らかになりました。**知る人ぞ知る食品**という状況ではあるものの、酢酸菌の研究結果は**10年前と比べて倍近く増えてきており、今後ますます注目される成分だと予測**されます。

今までは製造工程上捨てられていた「酢酸菌」ですが、続々と健康効果が明らかになっていることから、酢酸菌をあえて残した「にがり酢」を製造する醸造所が増えており、直近では全国10地域を中心に販売されています。

にがり酢、酢酸菌の認知度 (SA, n=1200)



【海外】Scopusで検索した過去10年間の食酢・酢酸菌関連論文件数



＜耳鼻咽喉科医 石井正則先生コメント＞ 増え続けるアレルギー性のトラブルに、酢酸菌がもたらす可能性

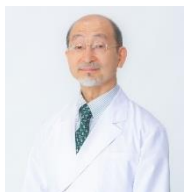
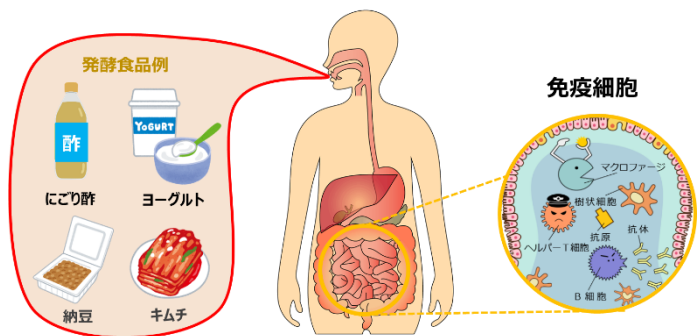
近年日本では花粉症のみならず、さまざまなアレルギー性鼻炎や喘息、食物アレルギーなど、アレルギーに関連する病気が増えています。

そもそも、花粉症をはじめとしたアレルギー性のトラブルは「免疫システムのエラー（過剰反応）」によって起こります。身体の中に細菌などの異物が入ると、それに対抗するために人の体内には「抗体」と呼ばれる物質がつけられます。そして再び同じ抗原が入ってきたときにその抗体が働き、抗原を排除します。これを「抗原抗体反応」と呼びますが、この反応がうまく機能している場合が「免疫」、過剰になってしまった場合が「アレルギー」です。これらが増えた理由には、**自然環境や居住環境、さらに食生活などの生活環境の変化が大きく影響しています。**



花粉対策の基本は「花粉を体に入れないこと」。こちらは細心の注意を払っている方が多いと思いますが、それでも症状が落ち着かない方は食事を通して、「**免疫機能を安定させること**」が重要です。免疫機能を安定させるには、**日々の食生活で多様な菌を摂ることがポイントになります。**

その中でも最新研究として注目されている酢酸菌は、日本古来のお酢である「にがり酢」に含まれる成分で、毎日大さじ2杯程度から食事にとり入れることで、4週間後には花粉症による鼻づまりの症状が改善されたという報告があります。さらに、**酢酸菌だけでなく乳酸菌を併用することで倍以上の相乗効果があることも確認されているため、他の菌のパワーも高めてくれる貴重な存在**と言えるでしょう。



■解説：耳鼻咽喉科医／石井正則 先生

JCHO 東京新宿メディカルセンター耳鼻咽喉科診療部長。JAXA 宇宙医学審査会委員。

ヨギー・インスティテュート認定のヨガインストラクターとしても活動しており、

最新の著書に「めまい・耳鳴り・難聴を自分で治す本」（二見書房）など。



■「酢酸菌ライフ」酢酸菌の健康価値や日常生活での取り入れ方を発信

世界最古の調味料ともいわれるお酢は、食はもちろんのこと、生薬としても人々の健康を支え続けてきました。酢酸菌ライフは、専門家の知見や最新研究などを交えながら、酢酸菌の健康価値や日常生活での取り入れ方を広く発信していきます。 URL：<https://sakusankin-life.jp/>

＜本件に関するお問い合わせ＞

「酢酸菌ライフ」事務局／担当：島田、倉淵

TEL：090-2664-3238 E-mail：news@sakusankin-life.jp