

**【花粉症の 7 割が「寝つきの悪さ」を実感】**  
**室内への流入原因 1 位は「衣類への付着」。不安を感じながらも**  
**6 割以上が換気を行う切実な理由とは？**

花粉だけでなく「黄砂」「におい」「虫の侵入」など外気の不安も多数、清潔な空気への関心高まる

三菱地所ホームは、全国の 20～60 代の花粉症を持つ男女を対象に「家庭での花粉症対策」に関する調査を行いました。

年々増え続け、今では 2 人に 1 人が発症している※と言われる花粉症。様々な種類の花粉が 1 年を通して飛散しており、時期に関係なく多くの人が悩まされています。

※「花粉症環境保健マニュアル 2022」（環境省） <https://www.env.go.jp/content/900406385.pdf>

花粉症といえば外で症状が悪化すると思われがちですが、様々な経路で家の中にも花粉は侵入しています。

一方で、健康面からも家の「換気」も重要なポイントです。花粉症に悩まされている人は室内でも健康に、快適に過ごすためにどのような工夫をしているのでしょうか。

そこで今回、全国の 20～60 代の花粉症を持つ男女を対象に「家庭での花粉症対策」に関する調査を行いました。

調査概要：「家庭での花粉症対策」に関する調査

【調査期間】2025 年 12 月 17 日（水）～2025 年 12 月 18 日（木）

【調査方法】PRIZMA（<https://www.prizma-link.com/press>）によるインターネット調査

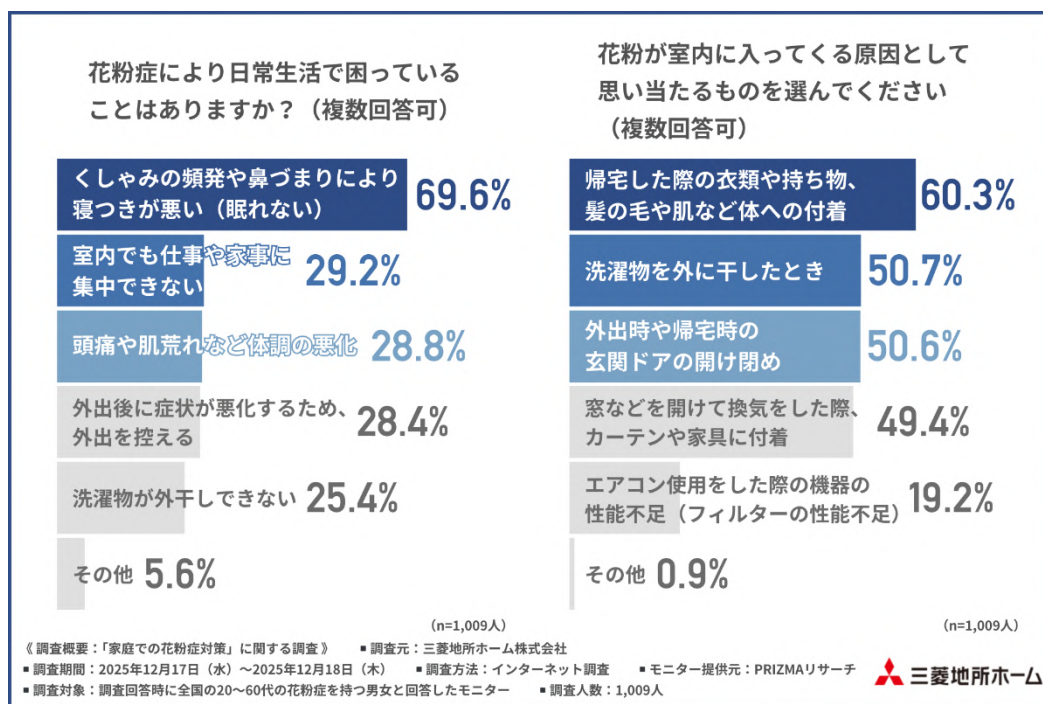
【調査人数】1,009 人

【調査対象】調査回答時に全国の 20～60 代の花粉症を持つ男女と回答したモニター

【調査元】三菱地所ホーム株式会社（<https://www.mitsubishi-home.com/>）

【モニター提供元】PRIZMA リサーチ

◆花粉症で最も困っているのは「くしゃみや鼻詰まりによる寝つきの悪さ」、一方で 2 割が「何も対策していない」と回答



はじめに、「花粉症により日常生活で困っていること」について尋ねたところ、『くしゃみの頻発や鼻づまりによる寝つきが悪い（69.6%）』と回答した方が最も多く、『室内でも仕事や家事に集中できない（29.2%）』『頭痛や肌荒れなど体調の悪化（28.8%）』と続きました。

約 7 割の方が睡眠への悪影響を訴えており、花粉症が日中の活動だけでなく、休息の質も低下させている状況がうかがえます。さらに、「室内でも集中できない」「体調が悪化する」といった回答も一定数見られ、屋外に限らず、室内で過ごす時間においても、花粉により生活の質（QOL）が低下している実態が示されました。

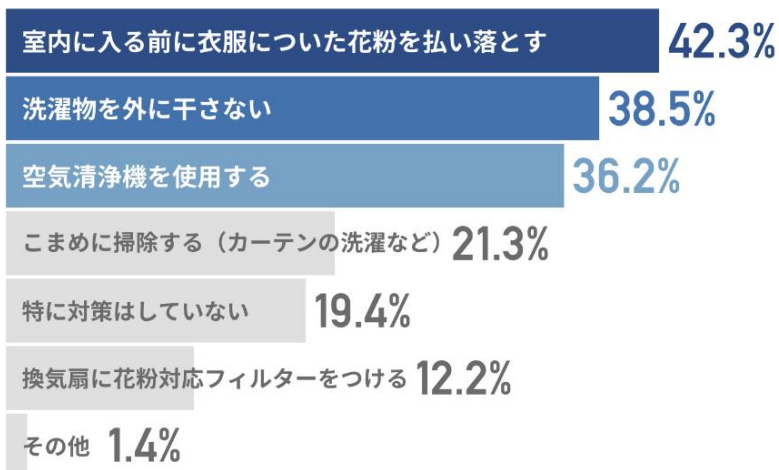
室内でも症状が出ていることから、花粉が家の中に入り込んでいる状況がうかがえます。

そこで「花粉が室内に入ってくる原因として思い当たるもの」について尋ねたところ、『帰宅した際の衣類や持ち物、髪の毛や肌など体への付着（60.3%）』が最多で、『洗濯物を外に干したとき（50.7%）』『外出時や帰宅時の玄関ドアの開け閉め（50.6%）』と続きました。

自身の体や持ち物に付着して持ち込んでしまうケースだけでなく、洗濯物の取り込みやドアの開閉といった、日常生活で避けては通れない行動も主な侵入経路として認識されているようです。多くの方が、外気そのものだけでなく、特定の行動が引き金となって花粉が流入していると考えているようです。

では、実際に家庭の中ではどのような花粉対策が取られているのでしょうか。

室内での花粉についてどのような対策をしていますか？（複数回答可）



(n=1,009人)

《調査概要：「家庭での花粉症対策」に関する調査》 ■調査元：三菱地所ホーム株式会社

■調査期間：2025年12月17日（水）～2025年12月18日（木） ■調査方法：インターネット調査 ■モニター提供元：PRIZMAリサーチ

■調査対象：調査回答時に全国の20～60代の花粉症を持つ男女と回答したモニター ■調査人数：1,009人

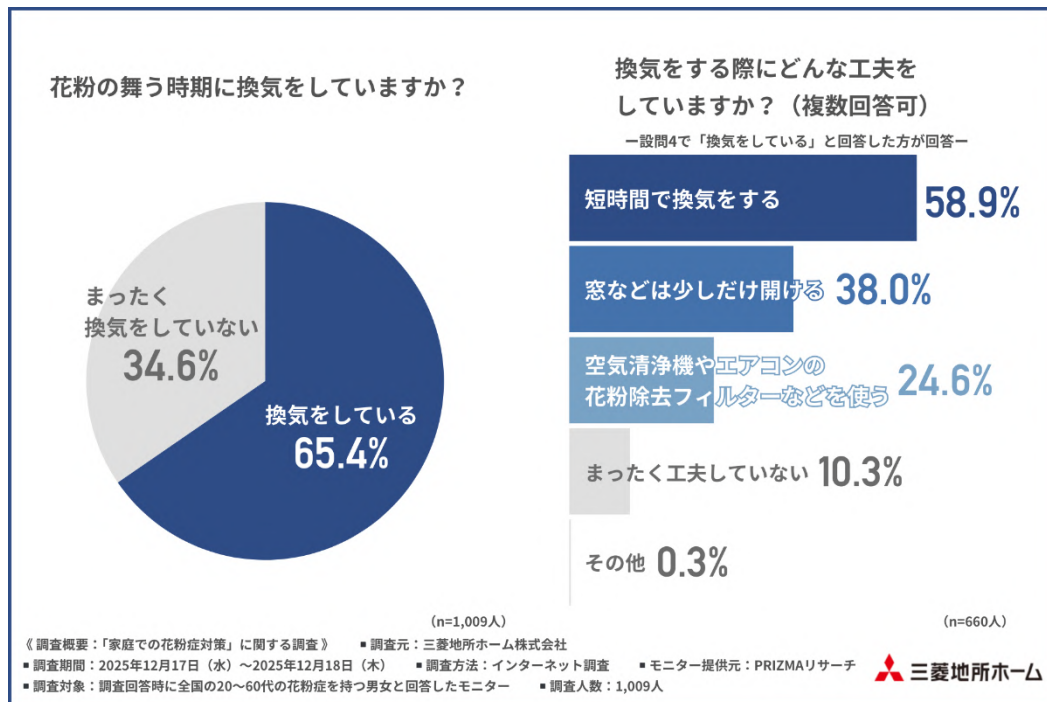


「室内での花粉対策」について尋ねたところ、『室内に入る前に衣服についた花粉を払い落とす（42.3%）』が最多で、『洗濯物を外に干さない（38.5%）』『空気清浄機を使用する（36.2%）』と続きました。

侵入を防ぐための「払い落とし」や「部屋干し」、入ってしまった花粉を除去する「空気清浄機」の使用が主流となっているようです。一方で、特に対策はしていないという回答も約 2 割見られ、具体的な行動に移せていない層も一定数いることがわかりました。

### ◆3 割以上が「換気していない」と回答！花粉に不安を感じながらも 6 割以上が換気続ける理由とは？

室内でも花粉による影響を感じ、対策を行なっている方が約 8 割いる一方で、家の空気をきれいに保つためには「換気」も必要不可欠です。しかし、花粉が舞う時期に窓を開けることには抵抗を感じる方も多いはず。では、花粉症の方々は“換気”とどう向き合っているのでしょうか。



「花粉の舞う時期に換気をしているか」について尋ねたところ、『換気をしている（65.4%）』方が6割以上の一方、『まったく換気をしていない（34.6%）』と回答した方も3割を超えました。

花粉の侵入を恐れ、換気を完全に断念している方が3人に1人以上いる実態が明らかとなり、花粉の時期の換気ハードルの高さが示されました。

そこで「換気をする際の工夫」について尋ねたところ、『短時間で換気をする（58.9%）』が最も多く、『窓などは少しだけ開ける（38.0%）』『空気清浄機やエアコンの花粉除去フィルターなどを使う（24.6%）』と続きました。

換気を行う場合でも、窓を全開にするのではなく、時間や開口部を制限することで花粉の流入を最小限に抑えようとする努力が見られます。また、フィルターなどの機器を活用して対策を強化している方も一定数いるようです。

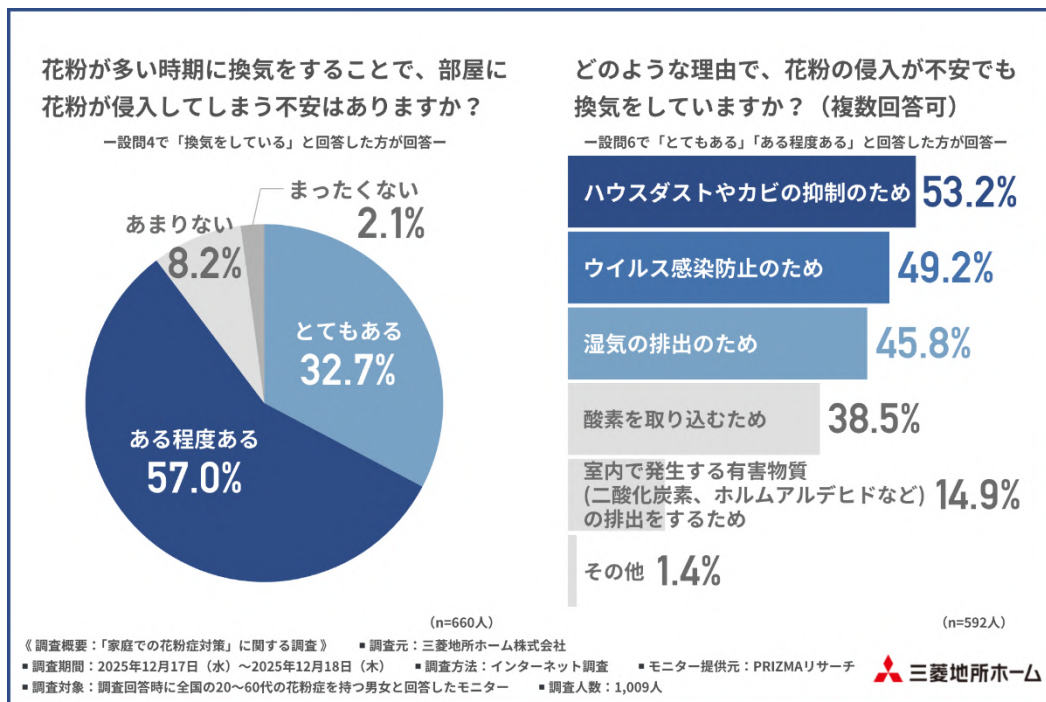
さらに「花粉が多い時期に換気することで部屋に花粉が侵入してしまう不安」については、約9割の方が『とてもある（32.7%）』または『ある程度ある（57.0%）』と回答しました。

換気を実施している方のほとんどが、花粉の侵入に対して不安を抱えながら行っていることがわかります。対策を講じていても、「やはり入ってきてしまうのではないか」という懸念は拭えないようです。

それでは、花粉の侵入に不安を感じながらも換気を行うのは、どのような理由からなのでしょう。前の質問で『とてもある』または『ある程度ある』と回答した方にうかがいました。

「不安でも換気を行う理由」について尋ねたところ、『ハウスダストやカビの抑制のため（53.2%）』が最も多く、『ウイルス感染防止のため（49.2%）』『湿気の排出のため（45.8%）』と続きました。

花粉が入ってくるリスクを冒してでも、ハウスダストやカビ、菌やウイルスといった他の健康リスクを回避したいという意識が働いているようです。室内の空気を衛生的に保ちたいというニーズは、花粉症の悩みと同等に切実なものなのかもしれません。



さらに、換気を行う際に花粉以外で気になることについてもうかがいました。「換気することについて花粉以外に気になること」について尋ねたところ、下記のような結果となりました。

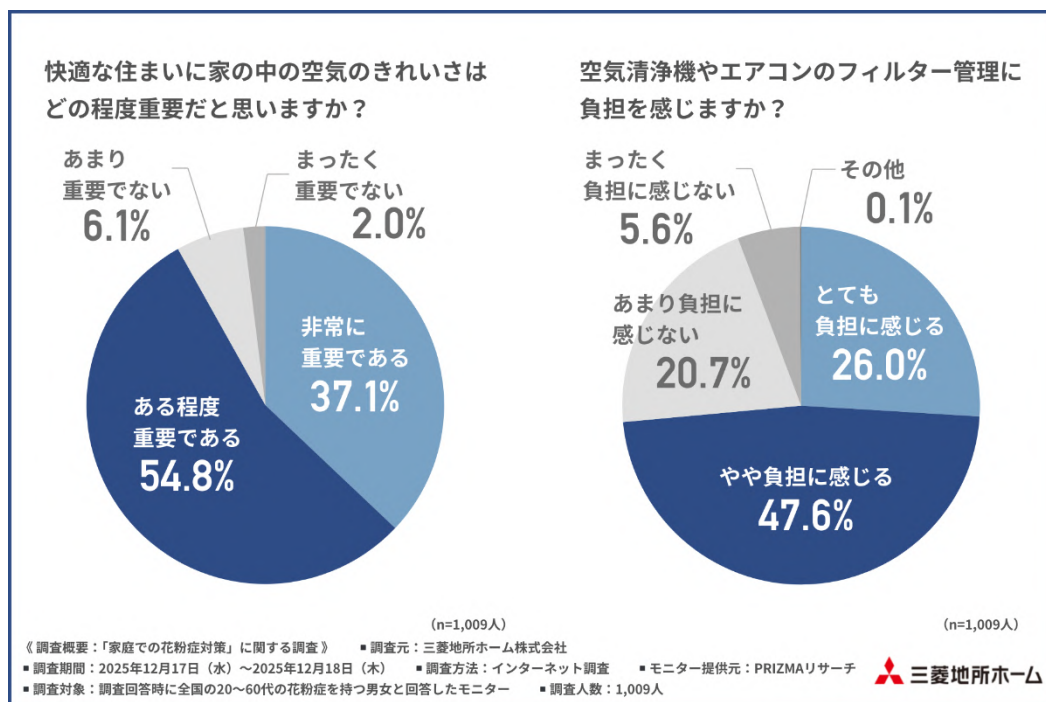
- ・黄砂などの有害物質の侵入（30代／女性／京都府）
- ・蚊などの虫の侵入（40代／女性／徳島県）
- ・冷暖房の効果が下がる 排気ガスや黄砂などで汚れた空気が入ってきて家が汚れる（50代／女性／大阪府）

花粉以外にも、外気中の汚染物質やにおい、虫の侵入などへの懸念が多く見られました。換気は健康維持のために欠かせない行為であると同時に、室内の衛生環境を整えるうえでも重要な役割を果たしています。その一方で、外部環境からの影響を受けやすいという課題もあり、外気の汚れやにおい、虫の侵入など、周囲の環境によって換気時の課題が異なることもうかがえます。

#### ◆9割以上が「家の中の空気は重要」と回答！空気管理は快適な住まいの基本に

花粉や換気の課題を踏まえ、家庭内の空気環境に対する意識についてもうかがいました。





「快適な住まいに家の中の空気のきれいさはどの程度重要だと思うか」について尋ねたところ、9割以上の方が『非常に重要である（37.1%）』または『ある程度重要である（54.8%）』と回答しました。

大多数の方が、快適な暮らしを送る上で「空気のきれいさ」を不可欠な要素として認識していることが示されました。花粉やウイルスなど外的要因への防御に加え、健康や快適性を維持する基盤として「空気環境の質」を重視する考え方が浸透しているようです。

一方で、空気をきれいに保つための設備管理に負担を感じている方がどの程度いるのかも尋ねました。

「空気清浄機やエアコンのフィルター管理に負担を感じるか」について尋ねたところ、7割以上の方が『とても負担に感じる（26.0%）』または『やや負担に感じる（47.6%）』と回答しました。

きれいな空気を維持したいという意識は高くとも、そのために必要な機器のメンテナンス、特にフィルター掃除に対しては、多くの方がストレスを感じている実態が明らかになりました。手間をかけずに常にきれいな空気を保てる仕組みが求められていると言えるでしょう。

#### ◆まとめ：健康と衛生を両立する住まいのあり方が課題に

調査により、花粉症に悩む多くの方が、睡眠不足や集中力の低下など、日常生活の質に深刻な影響を受けていることが改めて浮き彫りになりました。

室内の対策として、衣類からの除去や空気清浄機の活用が行われているものの、特に「換気」については深刻なジレンマが存在しているようです。

3割以上の方が花粉シーズンには換気を全く行っておらず、換気をしている方でも9割近くが「花粉が入ってくるかもしれない」という強い不安を抱えながら、短時間で済ませるなどの工夫を凝らしていました。

換気をする理由としては、ハウスダストやカビ、ウイルスによる体調悪化の対策が多く挙げられ、花粉の辛さを耐えてでも「室内の空気をきれいに保ちたい」という切実な願いが見て取れます。しかし、窓を開けることには虫や屋外の汚染物質の侵入、室温の変化といったデメリットもつきまとい、自然換気だけで快適な環境を維持することの難しさを、多くの方

が肌で感じているのではないのでしょうか。

さらに、住まいにおける空気のきれいさを重要視する声が 9 割を超えた一方で、その維持に必要なフィルター管理には 7 割以上が負担を感じているという結果も示されました。

「きれいな空気の中で過ごしたいが、そのための手間やリスクは減らしたい」というのは、花粉症の方々に共通する本音と言えるでしょう。花粉の季節も健やかに過ごすためには、無理のない範囲で対策を組み合わせつつ、自分にとってストレスの少ない「室内の空気環境」との付き合い方を見つけていくことが大切になりそうです。

#### ◆「一家にひとつ、快適と省エネの新常識」三菱地所ホームの全館空調システム「エアロテック」

今回、「“ヒートショック不安”と住宅リフォームのきっかけ」に関する調査を実施した三菱地所ホーム株式会社は、全館空調システム「エアロテック」を販売しています。

「エアロテック」は 24 時間 365 日、室内の温度と湿度を自動で最適に調整し、快適で健康的な住環境を実現しています。家全体の温度ムラをなくし、熱中症リスクの軽減やエアコン使用によるストレスを抑えることができるシステムです。



いままでも、これからも、  
空気の未来を変えていく

三菱地所ホームの「エアロテック」は、おかげさまで 1995 年の発売から 2025 年で 30 周年を迎えました。業界に先んじて全館空調を採用して以来、HEMS や UV など技術革新を続けてきた「これまで」の歴史を大切に、「これから」も業界の先駆者として、「全館空調の未来」を変えていく価値を創造し続けてまいります。

#### ■「エアロテック」の特長

1. 24 時間家中を満たすクリーンな空気
2. 部屋ごとに快適温度設定
3. 年間冷暖房費を最適化
4. 設計士が空間と空気の流れをデザイン
5. 安心の 10 年保証システム、5 年点検パック
6. 小規模住宅やリフォームでも導入可能

#### ■「エアロテック」の設備

- ✓ 心臓部はたった 1 台の床置型室内機と内蔵フィルター
  - ・室内機（1 台）
  - ・高性能除塵フィルターと空気清浄フィルター（カテキン入り）
  - ・UV クリーンユニット
  - ・冷房
  - ・暖房
  - ・冷房/除湿自動切替機能
  - ・24 時間換気システム



▲全館空調システム「エアロテック」の概念図

- ✓ 部屋の中にはルームコンローラーと吹出口だけ
  - ・ルームコンローラー
  - ・吹出口
- ✓ 置く場所を選ばない、コンパクトな 2 台の室外機
  - ・室外機（2 台）
  - ・室内機用外部給排気口

詳細はこちらから：<https://www.mitsubishi-home.com/online-technology/aerotech/>

#### 【会社概要】

社名：三菱地所ホーム株式会社

本社所在地：東京都新宿区新宿 6-27-30 新宿イーストサイドスクエア 7 階

代表取締役社長：細谷 惣一郎

設立：1984 年 7 月 2 日

URL：<https://www.mitsubishi-home.com/>

＜本件に関するお問い合わせ先＞

三菱地所ホーム株式会社 広報・サステナビリティ推進部 広報グループ

E-mail: [pr\\_ad@mjhome.co.jp](mailto:pr_ad@mjhome.co.jp)

担当：田口（080-4333-6368） / 横須賀（080-4137-6032）