

NEWS LETTER

報道関係者各位

2025 年 10 月 30 日

大正製薬株式会社

風邪のひき始め、油断は禁物！

～風邪の放置で約7割が悪化!? 予定をキャンセルした人も…～

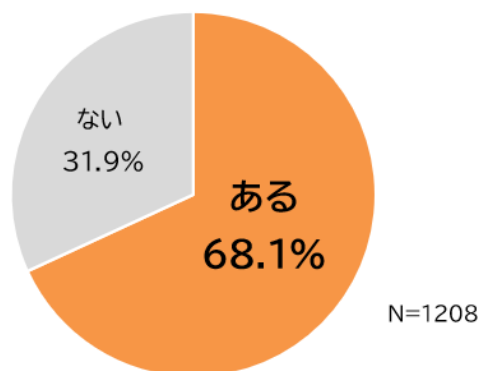
◆ポイント

- ・ 約68%の人が風邪を放置して悪化。中には、風邪で大切な予定を逃した人も。
- ・ 市販の風邪薬を“風邪のひき始め”に服用した場合、“症状がひどくなってから”服用した場合に比べ、2日以内に症状改善と感じた人の割合が倍近くに。
- ・ 風邪のひき始めサインや対策を伝授。

◆風邪は“早め”の対処がカギ！—調査から見える実態

大正製薬(株)の調査(対象者:直近1年間で風邪をひいたことのある20～69歳の男女1208人)によると、約68%の人が「風邪の症状に早めの対処ができなかったことで、風邪が悪化したことがある」と回答しました。そのうち、「治るまでに時間がかかった(約69%)」「仕事や学校を休んだ(約41%)」「体力が落ちた(約37%)」などの経験をした人もいました。

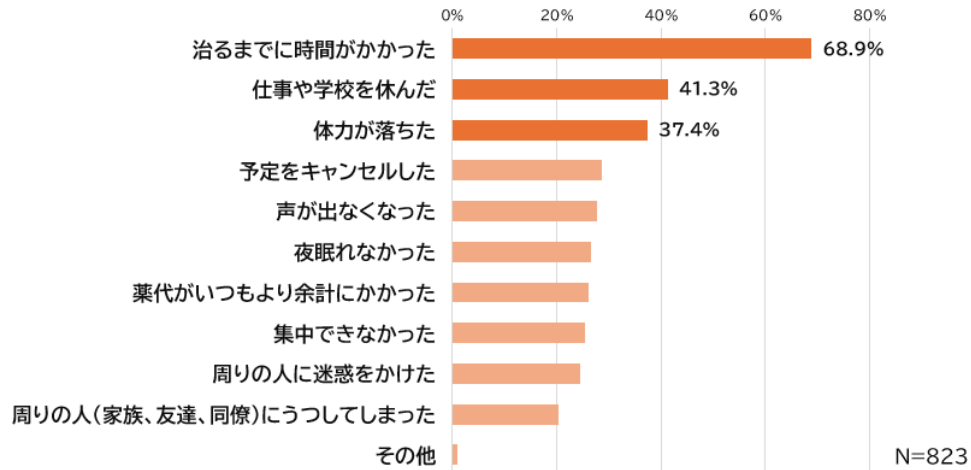
風邪の症状に早めの対処ができなかったことで、
風邪が悪化したことはありますか？



風邪の症状:鼻水、鼻づまり、くしゃみ、のどの痛み、せき、たん、
悪寒、発熱、頭痛、関節の痛み、筋肉の痛み

NEWS LETTER

早めの対処ができなかったせいで風邪が悪化し、
以下のような経験をしたことはありますか？



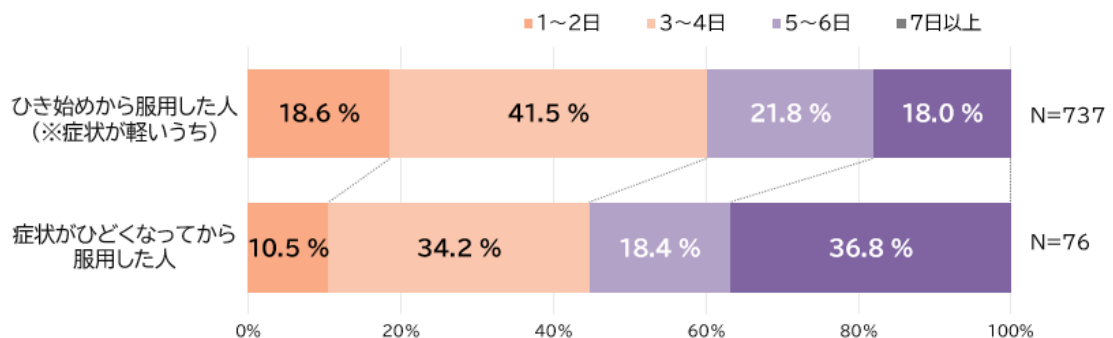
～エピソード～

鼻詰まりがあったが花粉症かと思い様子を見ていた。しばらくして他の症状も出て風邪をひいたと分かったが、対処が遅く悪化してしまった。子どもの行事に出席できなかった。(50代女性)

このように、風邪の症状を見過ごしてしまうと、ご自身がつらいだけでなく、大切な予定にも影響を及ぼしてしまう可能性があります。

また、興味深い調査結果も得られました。“風邪のひき始め”に市販の風邪薬を服用した人のうち、風邪をひき始めてから2日以内に症状が改善したと感じた人の割合は、“症状がひどくなってから”服用した場合の約2倍になりました。風邪の症状を放置せず、“早め”の対処を心がけましょう。

風邪をひき始めてから何日くらいで症状が改善しましたか？



※「直近1年間で風邪をひいたことのある人のうち、風邪をひいた時に市販の風邪薬を使用」した方を対象(N=813)

NEWS LETTER

◆見逃しがちな風邪のひき始めサイン

そもそも「風邪のひき始め」と聞いて何を思い浮かべますか？「のどの痛み」、「発熱」、「鼻みず・鼻づまり」などよく知られている風邪の症状がありますが、実は次のような症状も風邪のひき始めを知らせるサインかもしれません。

・ 悪寒・寒気

風邪をひいて体温が徐々に上がっていく時、皮膚の血管が収縮することで皮膚温度が低下し、寒気を感じることがあります¹⁾。

気温はあまり変わっていないのに急に寒気を感じた場合は、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があります^{1,2)}。

激しい運動をしていないのに筋肉痛がある場合は、注意しましょう。

こうした体調の変化を感じたら、風邪を疑ってみてもよいでしょう。体調の変化にいち早く気付くことが大切です。

また、調査の中では、「風邪のひき始め」と感じた症状として、**だるさ**(30代男性)や**倦怠感**(60代女性)などの声も寄せられていました。

◆風邪の対策を押さえておこう

上記のようなサインを感じ、「風邪をひいてしまったかも…」と思ったら、次に何をすればいいのでしょうか？まずは以下の対処法を参考にしてみてください。

<医師監修の対策> 【出典:[かぜ](#) | [大正健康ナビ](#) | [大正製薬](#)】

- ・ 十分な休養・睡眠をとる
- ・ 水分・栄養をとる
- ・ 部屋の湿度を50%以上に保つ
- ・ 市販の風邪薬を使用する*

*市販の風邪薬は、複数の有効成分が含まれており、様々なつらい風邪の症状を和らげることが可能です。用法・用量を守り、ご自身の症状に合ったものを選びましょう。

NEWS LETTER

◆最後に

風邪のひき始めサインを見逃さず、“早め”に対処することが大切です。セルフケアでも症状が長引くようであれば、医療機関での受診をおすすめします。大正製薬では、これからも皆さまの健康と安心を支えるために、信頼できる情報の提供に努めて参ります。

【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31日～2025年8月4日

調査対象: 直近1年間で風邪をひいたことのある20～69歳の男女

有効回答数: 1208人

【引用文献】

- 1) Eccles R. Lancet Infect Dis. 2005;5(11):718-725.
- 2) Baracos V et al. N Engl J Med. 1983;308(10):553-558.

<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