報道関係各位

2026 年 11 月吉日
一般社団法人ウェルネス総合研究所

風邪予防とのどケアに関する意識調査

風邪サインの最多は「のどの痛み・違和感」約 7 割
一方、日常的な“のどケア”意識派はわずか 8%！

～意外と知られていない風邪と“のど”の関係～

一般社団法人ウェルネス総合研究所は、全国の 20～60 代男女 500 名を対象に「風邪予防とのどケアに関する意識調査」を実施しました。

2026 年はインフルエンザ患者数の集計方法が現在の形になった 1999 年以降 2 番目の早さで流行期に入るなど、異例の状況になっています。そこで今回、風邪予防とのどケアに関する意識調査を行ったところ、風邪に対する予防意識が高まっている人が多い一方、風邪予防の一環として大切な“のどケア”への意識はまだまだ低いという実態が明らかになりました。

なお、本調査結果について、耳鼻咽喉科専門医／音声言語認定医 医療法人迅誠会 そらいろ耳鼻咽喉科センター北駅前院 理事長 内尾紀彦先生より解説コメントをいただいています。

＜調査結果トピックス＞

- **直近 1 年で「風邪・風邪気味」を経験した人は約 6 割**
- **昨年と比べて風邪の「予防意識が高まった」人は約 4 割**
- **具体的な風邪予防策は「手洗い」が最多、「のどの調子を整える」はわずか 1 割にとどまる**
- **風邪サインの最多は「のどの痛み・違和感」も、日常的な“のどケア”意識派はわずか 8.0%**
- **7 割が「ウイルスによって感染部位が異なる」ことを知らないと回答**

■調査概要

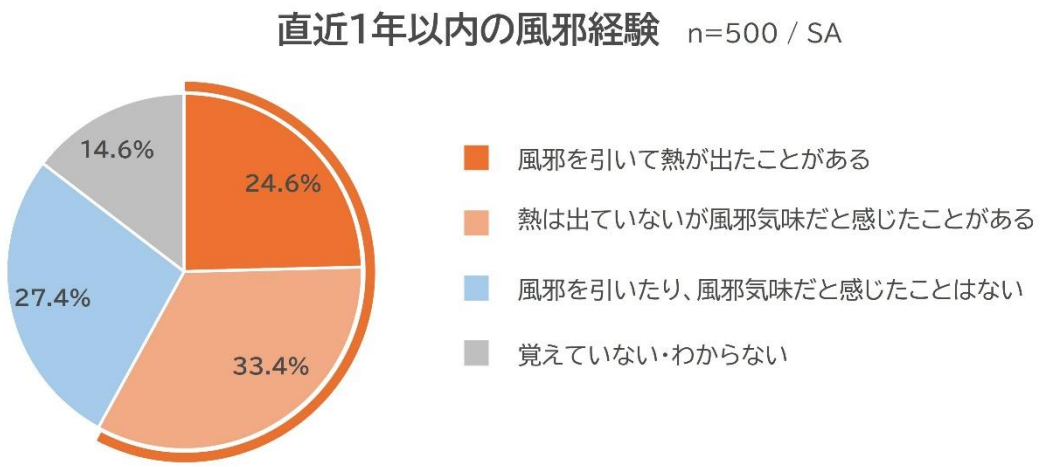
・調査名　　風邪予防とのどケアに関する意識調査
・調査主体　　一般社団法人ウェルネス総合研究所
・調査方法　　インターネットによるアンケート調査
・調査期間　　2026 年 10 月 16 日（金）～19 日（月）
・調査対象者　　全国の 20-60 代男女 500 名（※各年代男女 50 名均等割付）

※数値は小数第 1 位まで掲載しています。回答結果は小数第 2 位を四捨五入しているため、各回答の合計が 100%にならない場合があります。
また、複数回答の設問では、各回答の合計が 100%を超える場合があります。

≪本件に関する報道関係者のお問合せ先≫
一般社団法人 ウェルネス総合研究所　担当 ：金子・齋藤・佐藤
TEL：03-5786-6006 / MAIL：press@wellness-lab.org

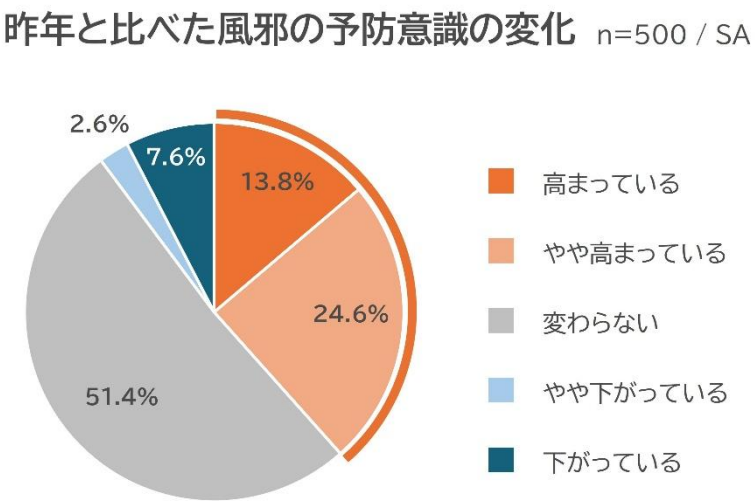
● **直近１年で「風邪・風邪気味」を経験した人は約６割**

直近１年以内の風邪の経験について尋ねたところ、「風邪を引いて熱が出た（24.6%）」、「熱は出ていないが風邪気味だと感じた（33.4%）」を合わせた約６割（58.0%）が、風邪や風邪気味の症状を実際に経験していることが分かりました。



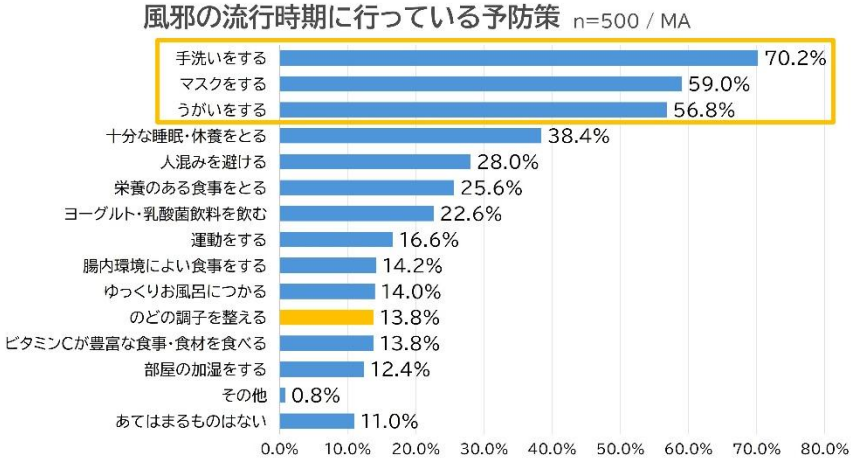
● **昨年と比べて風邪の「予防意識が高まった」人は約４割**

また、風邪に対する予防意識の変化について尋ねたところ、約４割（38.4%）が昨年よりも予防意識が高まったと回答しました。夏場に早期流行したインフルエンザなども、予防意識の変化に影響している可能性がうかがえます。



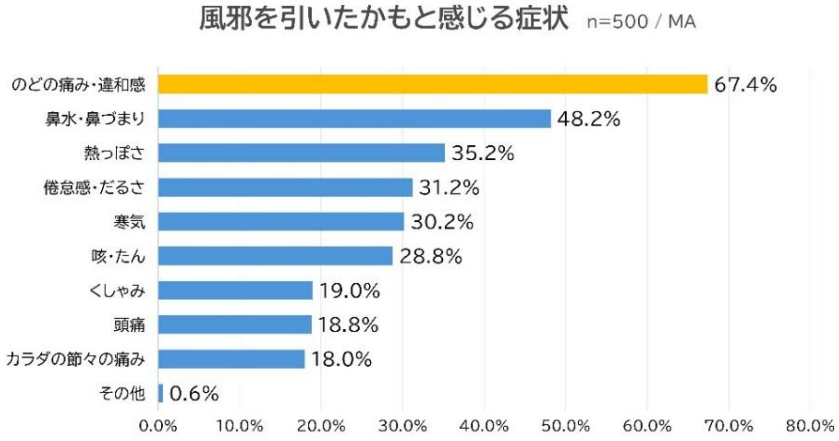
● 具体的な風邪予防策は「手洗い」が最多、「のどの調子を整える」はわずか１割にとどまる

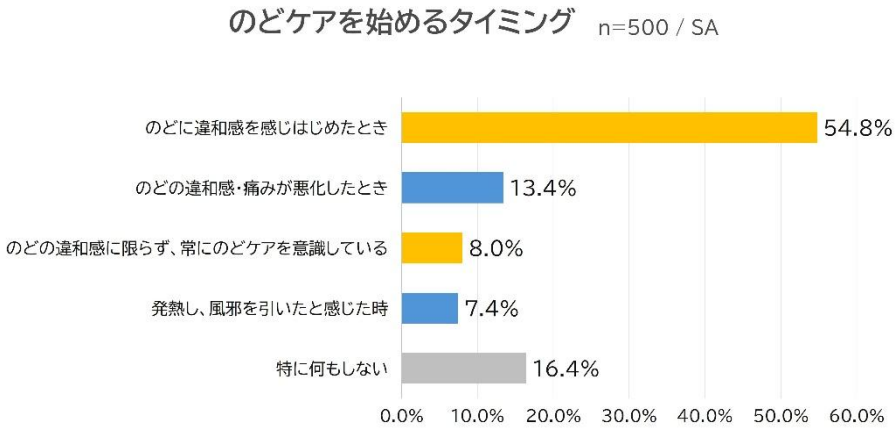
風邪が流行する時期に行っている予防策について尋ねたところ、最多は「手洗いをする（70.2%）」、次いで「マスクをする（59.0%）」、「うがいをする（56.8%）」と、基本的な感染対策が上位を占めました。一方で、「のどの調子を整える」と回答した人は 13.8%にとどまる結果に。「手洗い・マスク・うがい」が広く実施されている一方で、「のどの調子を整える」を予防策として選ぶ人は少ない結果となりました。



● 風邪サインの最多は「のどの痛み・違和感」も、日常的な“のどケア”意識派はわずか 8.0%

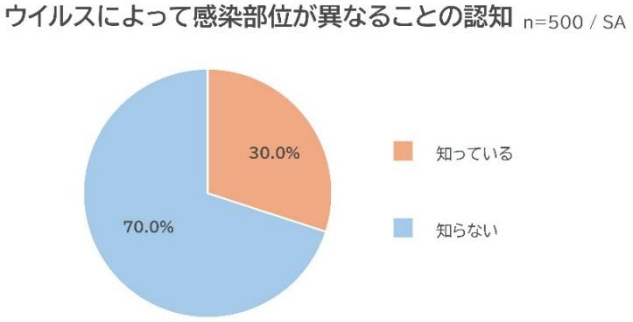
また、「風邪を引いたかもと感じる症状」を聞いたところ、最多は「のどの痛み・違和感（67.4%）」でした。そこで、のどケアを始めるタイミングを見ると、「のどに違和感を感じはじめたとき」が 54.8%で最も多い一方、違和感の有無にかかわらず「常にのどケアを意識している」人は 8.0%にとどまりました。日常的にケアを意識する人は少なく、違和感をきっかけに対処的にケアを始める人が多いことがうかがえます。





●7割が「ウイルスによって感染部位が異なる」ことを知らないと回答

ウイルスによって感染部位が異なることへの認知について尋ねたところ、「知らない」と回答した人は 7 割にも及びました。



【内尾紀彦先生コメント】
のどケアは“違和感が出る前”から。日頃から“のど”のバリア機能をキープしましょう

今回の調査では、直近 1 年で風邪や風邪気味を経験した人は約 6 割に上る一方、予防意識が高まった人も約 4 割みられました。しかしながら、風邪サインの最多が「のどの痛み・違和感」であるにもかかわらず、常にのどケアを意識している人はわずか 8.0%にとどまり、“のどケアの遅れ”という課題が明らかになりました。

風邪の原因となる呼吸器系のウイルスは主に、鼻からのどにかけての「上気道」に感染します。今回、7 割が「ウイルスによって感染部位が異なる」ことを知らないと回答しましたが、感染しやすい場所や体の防御の仕組みを知ることは、日々の体調管理の手がかりになります。例えば、ライノウイルスは主に鼻の粘膜で、アデノウイルスはのどや扁桃で炎症を起こしやすいことが知られています。

「風邪をひかないために免疫力を高めましょう」とよく耳にするかと思います。免疫＝腸を連想する方も多いと思いますが、実はのどにも重要な免疫組織が備わっています。のどの口蓋扁桃には、ウイルスを感知して他の免疫細胞の働きを促す「pDC（プラズマサイトイド樹状細胞）」などの免疫細胞が存在し、実は“のど”も体を守る免疫において重要な拠点となっているのです。

また、“のど”の粘膜には、免疫の働きに加えて、表面を覆う粘液でウイルスなどの異物を捕らえて洗い流す働きが備わっています。忙しい時期こそ“のど”の大切なこのバリア機能をキープして、しっかり備えておきましょう。“のど”のバリア機能をキープするコツは、のどの粘膜をケアすることです。冬は空気の乾燥でのどの粘膜のうるおい（粘液）が失われやすく、睡眠不足や休めない状況が続くと、バリア機能が落ちやすくなります。日頃からできる基本的なことを意識し、継続して行うことが大切です。



具体的には、①水分をこまめにとる ②鼻呼吸を意識する ③唾液の分泌を促す ④口の中を清潔に保つ、の 4 つです。室内の加湿や十分な睡眠もあわせて心掛けてください。高熱が続く、のどの痛みで飲み込みにくい、といった場合は早めに医療機関を受診してください。



内尾 紀彦 先生
耳鼻咽喉科専門医／音声言語認定医　医療法人迅誠会
そらいろ耳鼻咽喉科センター北駅前院　理事長
東京慈恵会医科大学医学部医学科卒。東京慈恵会医科大学附属病院 耳鼻咽喉科 助教として喉頭外来の責任者を務めた後、2021 年 7 月、同院院長に就任。音声治療を中心に地域医療へ携わる一方、アナウンサーや歌手など仕事で声を使うプロまで幅広い層の診療に当たっている。