

油断しがちな“夜”も熱中症に注意！

夏の起床時に熱中症と同じ症状を感じたことがある人は6割以上？

4割以上が就寝時の熱中症対策をしていない

夜の熱中症予防にブリタで就寝前からこまめに水分摂取

13.2%が就寝前に水分摂取をしない。理由は「必要性を感じない」「トイレが気になる」

真夏日や猛暑日が続く、熱中症のリスクが高い季節です。BRITA Japanでは、2020年から毎年熱中症に関するアンケート調査を実施しています。今年も、つい油断しがちな“夜”の熱中症について調査しました。その結果、63.4%が夏の起床時に熱中症と同じ症状を感じたことがある一方で、43.8%が就寝時に熱中症対策をしていませんでした。その理由には「熱中症の危険を感じたことがない」「夜は気温が下がる」が挙げられました。また、13.2%が就寝前に水分摂取をしないことがわかりました。

本レターでは、内科医がすすめる就寝時の熱中症対策をお伝えするとともに、就寝前にこまめな水分摂取ができるブリタの浄水器をご紹介します。

【調査概要】 調査対象：全国の20代～60代の男女計634人 調査機関：株式会社ジャストシステム

調査方法：インターネット調査 調査期間：2023年7月7日(金)～7月10日(月)

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際は、「BRITA Japan調べ」と注釈をご記載ください。

<<調査サマリー>>

■夜の熱中症について

- 夏の期間、就寝中や起床時に熱中症と同じまたは似た症状を感じたことがある人は63.4%
- 夏の夜、43.8%の人が就寝時の熱中症対策をしていない
- 熱中症対策をしない理由は「熱中症の危険を感じたことがない」「夜は気温が下がる」

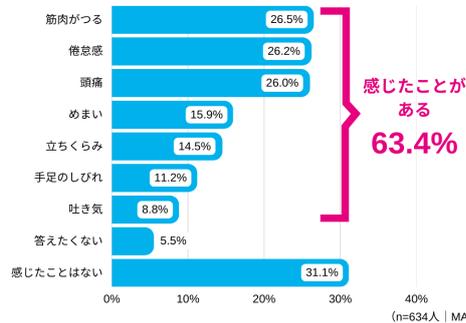
■夜の水分摂取について

- 13.2%の人が就寝前に水分摂取をしない
- 理由は「必要性を感じない」「トイレが気になる」

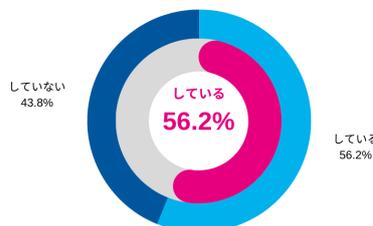
■1日の水分摂取について

- 日中も含めた1日の水分摂取量、75.2%が一般的に必要な水分摂取量約2Lを満たしていない
- 熱中症に有効な30分に1回以上の水分摂取ができている人は、2021年の39.4%から2023年は27.5%に減少

夏の就寝中や起床時、このような症状を感じたことはありますか？



夏の夜、就寝時に熱中症対策をしていますか？

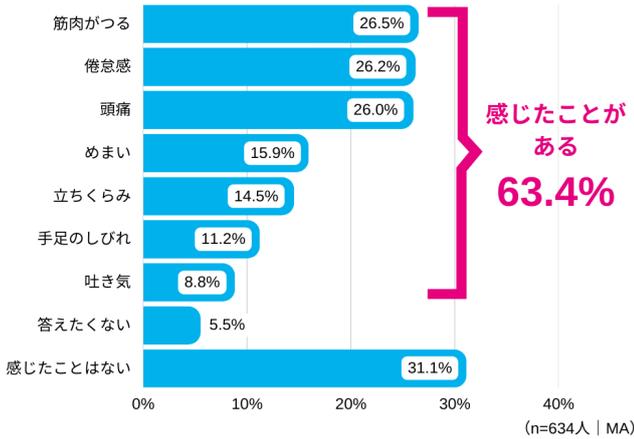


■夜の熱中症について

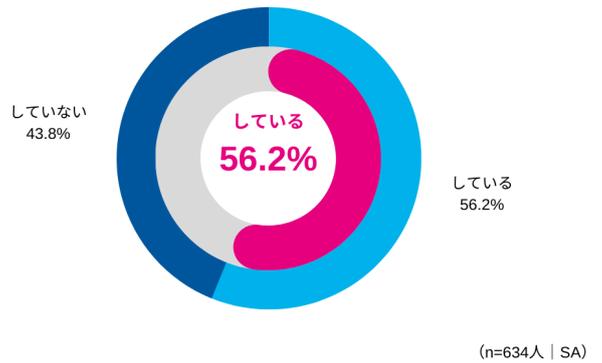
夏の期間、就寝中や起床時に、「倦怠感」「頭痛」「めまい」など、熱中症と同じまたは似た症状を感じることがある人は63.4%にのびます。もちろん熱中症以外の原因であることも考えられますが、夜の熱中症である可能性もあります。

一方、夏の就寝時に熱中症対策をしている人は56.2%にとどまり、半数近い43.8%は熱中症対策をしていないことがわかりました。熱中症対策をしている人の具体的な方法としては、1位「冷房で気温を下げる」71.6%、2位「涼しい服装をする」57.3%、3位「就寝前に水分摂取をする」53.1%でした。逆に熱中症対策をしない人の理由は1位「夜間/就寝中に熱中症の危険を感じたことがないから」32.7%、2位「夜は気温が下がるから」32.4%、3位「熱中症対策（冷房をつける等）をするとお金がかかるから」22.7%でした。

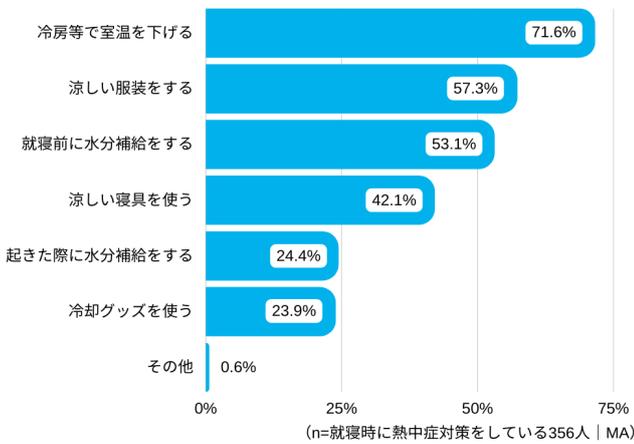
夏の就寝中や起床時、このような症状を感じたことはありますか？



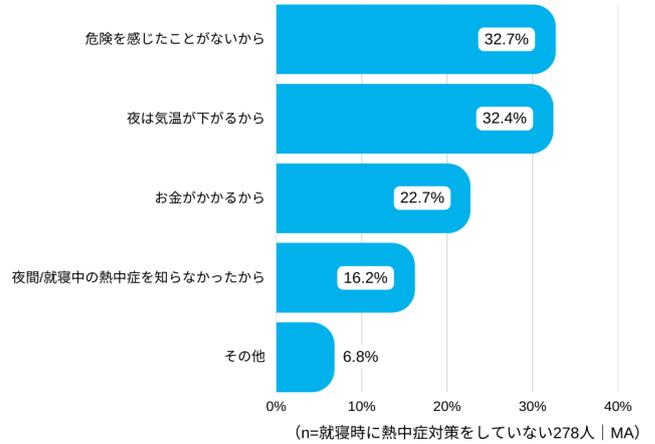
夏の夜、就寝時に熱中症対策をしていますか？



夏の夜、就寝時にどんな熱中症対策をしていますか？



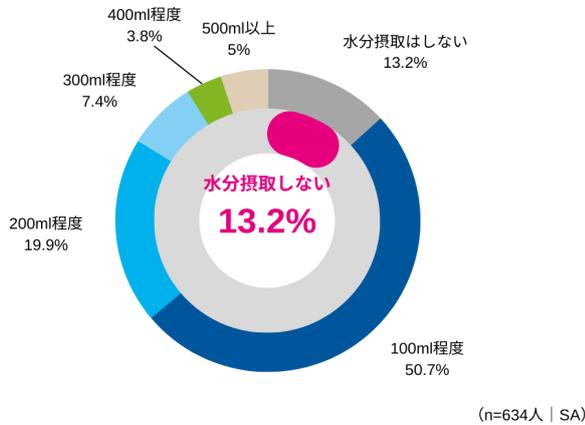
夏の夜、就寝時に熱中症対策をしない理由はなんですか？



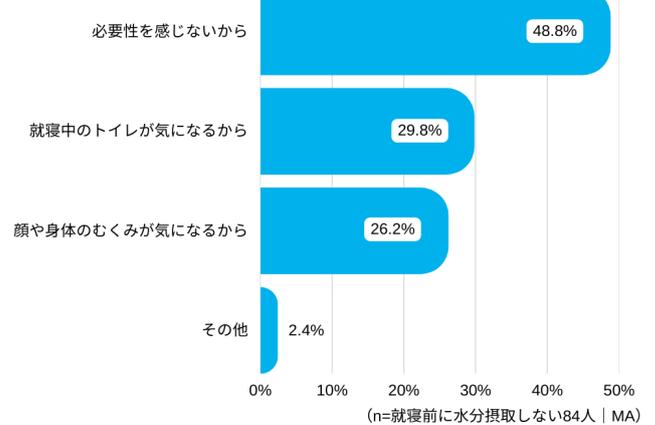
■夜の水分摂取について

夜の熱中症対策のひとつに挙げられる水分摂取については、ほとんどの人が就寝前に100ml以上の水分摂取をしていたものの、13.2%の人は就寝前に水分摂取をしないことがわかりました。その理由は1位「必要性を感じないから」48.8%、2位「就寝中のトイレが気になるから」29.8%でした。

夏の夜、就寝前に平均してどのくらいの量を水分摂取しますか？



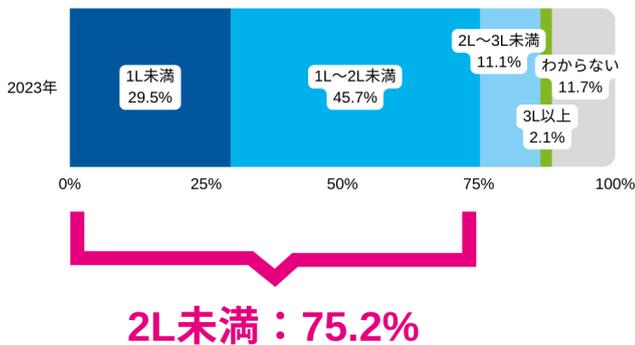
夏の夜、就寝前に水分摂取をしない理由は何ですか？



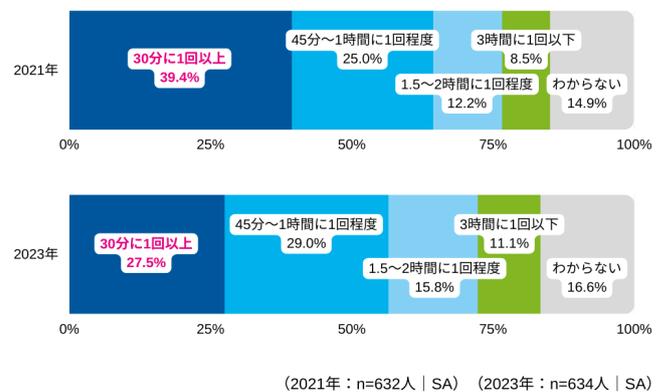
■1日の水分摂取について

夜に限らず、1日の水分摂取量について調査したところ、75.2%が一般的に必要な水分摂取量約2Lを満たしていないことがわかりました。また、熱中症に有効とされる水分摂取頻度は30分に1回以上ですが、達成できている人は27.5%でした。これは、2021年に当社が実施した同様の調査の結果：39.4%よりも割合が下がっています。マスクをしなくなったことで、熱中症への危機感が薄れている可能性もあります。

1日に平均してどのくらいの量を水分摂取しますか？



どのくらいの頻度で水分摂取をしていますか？



■内科医がすすめる夜の熱中症対策

厳しい暑さが続き、日中の熱中症には多くの方が気を付けているのではないかと思います。一方で気温が下がり屋内にすることが多い夜はつい油断しがちです。特に寝る時は冷房を避ける方も多いでしょう。しかし熱帯夜には就寝中におよそ500mlもの汗をかくとも言われており、熱中症になるリスクが高まります。

寝ている間の熱中症を防ぐには、冷房などを使って部屋の温度を下げましょう。タイマーなどで途中で切らずに朝まで冷房をつけっぱなしにしておくことをおすすめします。また寝る前の水分摂取を忘れずに。コップ1杯分は飲んでください。さらに、トイレに起きた時などにもこまめに水分摂取をしましょう。いつでも水分摂取ができるように、枕元に常温の水を用意しておくのもいいと思います。

▼工藤孝文先生プロフィール



工藤 孝文

内科医。統合医療医。福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ留学。現在は、自身のクリニック：福岡県みやま市の工藤内科で地域医療を担っている。専門は、糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満症などの生活習慣病で、また、西洋医学と東洋医学合わせたハイブリッド治療に定評がある。NHK「ガッテン!」日本テレビ「世界一受けたい授業」フジテレビ「ホンマでっか!?TV」などテレビ出演多数。厚労省が推進している『健康のため水を飲もう』をスローガンに水と健康の基本情報の啓発活動にも力を注いでいる。日本内科学会、日本糖尿病学会、日本肥満学会、日本東洋医学会、日本抗加齢医学会、日本女性医学学会、日本高血圧学会、日本甲状腺学会、小児慢性疾病指定医。

就寝前に、枕元に。手軽で美味しい夜の熱中症対策にブリタの浄水器

■就寝前の水分摂取にぴったりなポット型浄水器 スタイル エコ

製品名： ポット型浄水器 スタイル エコ
価格： オープン価格（ピュアパフォーマンスカートリッジ3個付き）
本体サイズ： 幅23.9cm x 高さ27.4cm x 奥行10.5cm
容量： 全容量2.4L、ろ過水容量1.26L
取扱店舗： 全国の主要スーパー、家電量販店、ネットショップなど
特徴：

- ・持続可能なバイオベースプラスチック素材を60%使ったエコな製品
- ・水分補給、料理に最適なモデル（全容量2.4L、ろ過水容量1.26L）
- ・スマートライト搭載で、カートリッジの交換時期がひと目で分かる
- ・温かみのある2色のカラーバリエーション（パウダーグリーン/パウダーブルー）



■就寝中枕元において水分摂取できるボトル型浄水器 アクティブ

製品名： ボトル型浄水器 アクティブ
参考価格： オープン価格（マイクロディスク カートリッジ1個付き）
本体サイズ： 幅75mm x 奥行75mm x 高さ235mm
容量： 全容量0.6L
重さ： 146g
取扱店舗： 全国の主要スーパー、主要ホームセンター、専門店、家電量販店、ECサイトなど

特徴：

- ・スクイーズできるので飲みやすい
- ・付属のキャップはコップとしても使える
- ・持ち運びに便利なストラップ付
- ・BPAフリー素材で安心して使える



ブリタ グループについて

1966年にドイツで誕生した家庭用ポット型浄水器の発明者であるブリタは、今日家庭用向けのみならず、商業用設備や徹底した衛生管理が必要なケア部門向けに対して、革新的な飲料水最適化ソリューションを幅広く開発、製造、販売しています。

2022事業年度の総売上高は、6億6,400万ユーロ、2020年末の時点で全世界で2,262人の従業員(うち1,221人はドイツ国内勤務)を誇るブリタ グループは、飲料水の最適化と個別化におけるリーディングカンパニーの1つです。

当社は、世界の浄水器市場で主導的な地位を築いています。本拠地はドイツのヴィースバーデン近郊のタウヌシュタインにあり、5大陸・70か国に30社の子会社および支店を構えています。さらにドイツ、英国、イタリア、中国に生産拠点を持っています。

ブリタ グループのサステナブルな取り組みについて

ブリタ グループは、環境への影響を低減する責任があると考え、「バランスの取れたインパクト」をテーマにしたサステナビリティ・プロジェクトにコミットしています。

「バランスの取れたインパクト」では、全社での二酸化炭素を管理することを目指しています。これにより事業活動に起因するCO2排出量の測定を行い、たとえば製造工場やオフィスビル、設備のエネルギー効率の改善に向けて対策を講じています。また、電気自動車の使用を促す社用車方針を定め、エネルギー効率の良いLED照明への変更を行い。さらに、社内外で意義のあるプロジェクトへの投資を思索しています。

二酸化炭素の排出を防ぎ、地球に対する当社の影響を最低限に抑えることを目指し続けています。

BRITA Japan株式会社について

BRITA Japanは2005年に設立され、2022年末の時点で、30人の従業員を抱えています。主力であるポット型浄水器に加え、2017年に発売を開始して以来堅調に成長しているボトル型浄水器、さらにはカラフェ型浄水器の輸入・販売を行っています。当社は、環境保全に積極的に取り組む企業として、今後もプラスチックごみ削減を始め環境保護に貢献していきたいと考えています。

会社名 : BRITA Japan株式会社
本社 : 東京都中央区銀座3-15-10 JRE銀座3丁目ビル
HP : www.brita.co.jp

【お客様からのお問い合わせ先】

ブリタカスタマーセンター 0570-001-179
(平日10:00~17:00、土日祝日、年末年始を除く)