

報道関係各位

ニュースリリース
2018年8月23日
株式会社プラメド

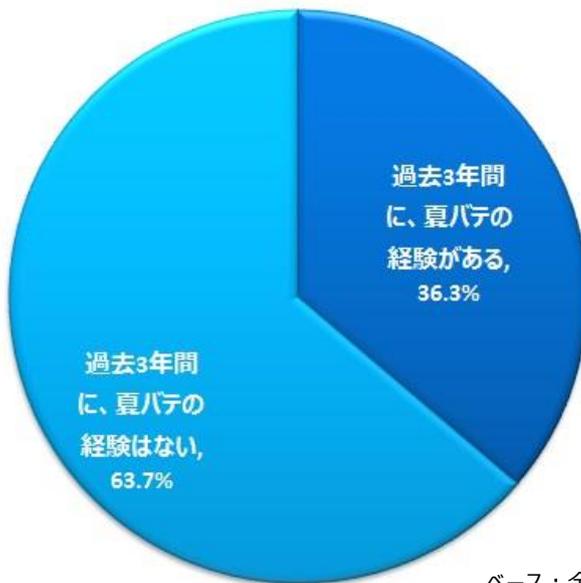
プラメド医師会員に聞いた「医師の夏バテ対策」 大切なのはやっぱり「水分」「睡眠」「食事」!



医師限定の会員サイト「ポイントクラブ」(<https://plamed.com/>)を運営する、株式会社プラメド(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:久野弘恵)は、医師会員を対象に「夏バテ対策」に関するアンケートを実施しました。

【調査結果】

◆過去3年間に、夏バテの経験がある医師は36.3%

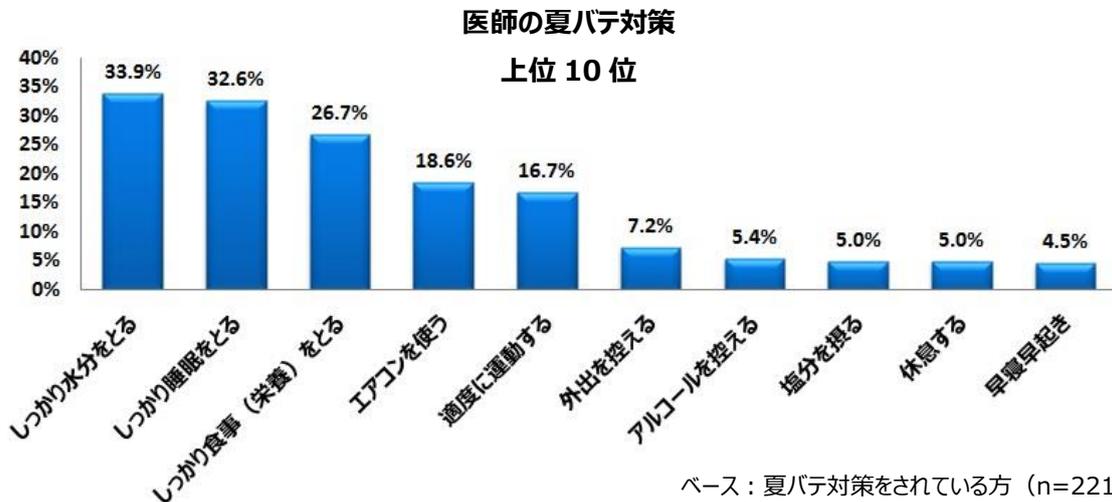


ベース: 全回答者 (N=565)

「過去3年間に、夏バテの経験がある」と回答した医師は36.3%でした。

これは、株式会社インテージが6月に首都圏の16~69歳の一般男女を対象に調査した際の「夏バテ経験率」(<https://www.intage.co.jp/gallery/natsubate/>)とほぼ同じ傾向となっており、医師も同程度の割合で夏バテを経験していることがわかりました。

◆ 医師の夏バテ対策もやっぱり「水分」「睡眠」「食事」



「毎年」または「今年から」夏バテ対策をしている、と回答された先生にご自身の対策について聞いたところ、「水分補給」、「睡眠」、「食事」、「運動」といった、健康を保つ体づくりに関する回答が上位に入りました。

その他の回答としては、「できる限り静かで涼しい時間帯にデスクワークする」「往診は 1 日 2 件まで」といった働き方を工夫して対策するといったものや、「ストレスをためない」「低温風呂に入ってリラックスする」といった肉体的な疲労だけでなく精神的な疲労に対してもケアをしているものが見受けられました。

◆ 夏バテに効果的だと思う食べ物（上位 7 位）



ベース：夏バテに効果的だと思う食べ物をご回答いただいた方（n=388）

一般的に夏の滋養強壮に効く食べ物といえば「うどん」。医師の回答でも 1 位となりました。2 位には「肉（豚肉、牛肉、鶏肉など）」、3 位、4 位には夏ならではの食材として「夏野菜（トマト、ゴーヤー、キュウリ、オクラなど）」、「スイカ」が続きました。

◆調査概要

調査方法	インターネットアンケート
調査対象	プラメド医師会員
有効回答数	565 サンプル
調査実施期間	2018年8月2日(木)～9日(木)
調査主体	株式会社プラメド

【プラメド「ポイントクラブ」とは】

プラメド「ポイントクラブ」は、インターネットをはじめとする、各種調査にご協力いただくプラメド医師会員限定のサイトです。ポイントクラブでは、インターネットアンケートご協力時の謝礼ポイントをお好きな商品に交換していただくことができます。また、勉強会動画や自主企画調査のレポート公開など、会員専用のコンテンツをご提供しています。※ご利用にはご登録が必要です。

【会社概要】

会社名	株式会社プラメド
代表者	代表取締役社長 久野 弘恵
事業内容	調査事業、医師会員サービス事業
設立	2005年4月7日
所在地	〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 4-6 御茶ノ水ソランティ 13 階
URL	https://www.plamed.co.jp/

株式会社プラメドは、約 4 万 5 千人の医師会員の皆様にご協力いただき、医療に関する市場調査を実施するインテージグループの会社です。「医療現場の声を、明日の医療に」をミッションに掲げ、調査を通じて、医師の方をはじめとする医療従事者のみなさまの声を発信しています。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社プラメド 担当：山田・加藤

電話：03-5294-9060（代） メール：jimukyoku@plamed.com

◆引用・転載時のお願い

本調査結果の引用・転載時には、下記クレジットの明記をお願いいたします。

- ・ 医師調査「プラメド」調べ、と明記ください
- ・ WEB 上で引用される際には、「プラメド」に <https://plamed.co.jp/> のリンク付与をお願い致します