

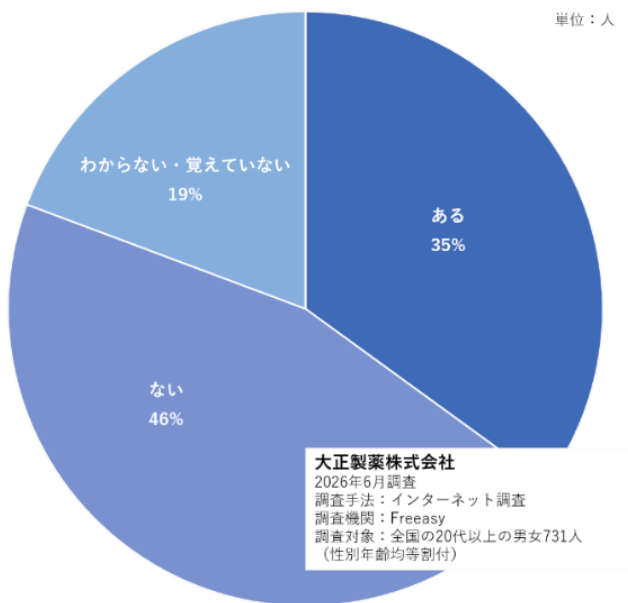
## 屋外活動後の夜・翌日に不調が出る「時間差熱中症」 【医師監修】時間差熱中症 リスクチェックテスト

いよいよ本格的な熱中症シーズンに突入しました。熱中症は正しい予防知識を持っていれば防ぐことができる病気だといわれます。熱中症は炎天下で活動している最中に起こるイメージがありますが、実際には活動を終わってしばらく経ってから不調があらわれる「時間差熱中症」を起こすケースも少なくありません。暑熱環境での活動後、数時間から、長い場合は数日後に遅れて体調不良が起こることもあります。

大正製薬株式会社が2026年6月に全国の20代以上の男女を対象に行った調査でも、731人のうち約35%が、「活動中ではなく数時間後や翌日になって体調不良を感じた経験がある」と回答しています。

夏季、暑熱環境（暑い場所）で活動した時には体調不調は感じず、  
数時間経過後、ないしは翌日以降に体調不良を感じたという経験はありますか。

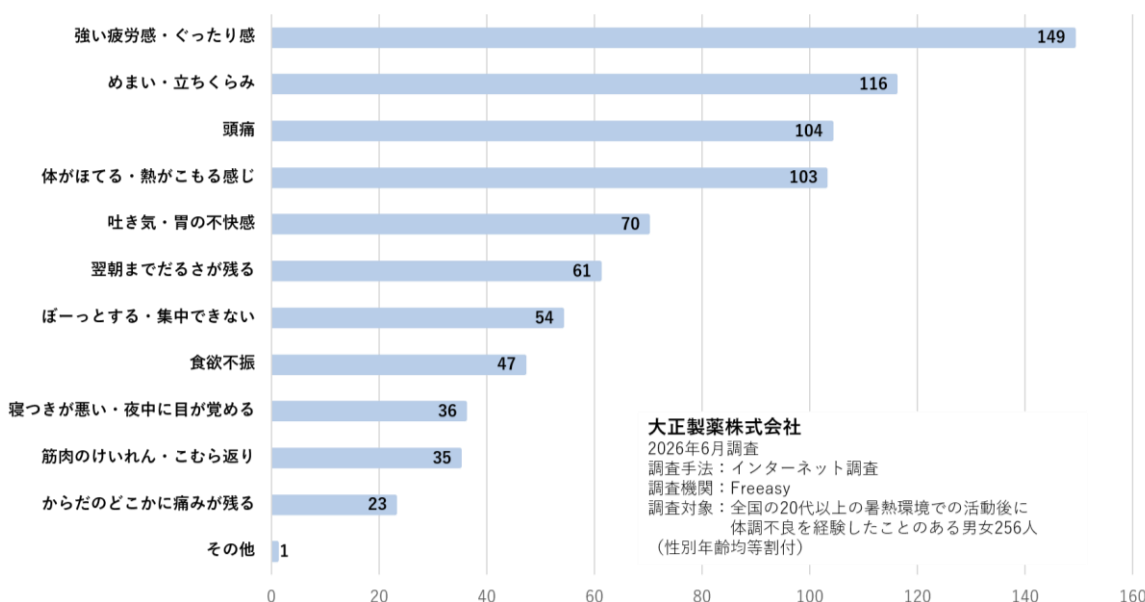
単位：人 N=731人



時間差で不調を経験した256人に具体的な症状を聞いたところ、「強い疲労感・ぐったり感」が149人と最も多く、次いで「めまい・立ちくらみ」が116人、「頭痛」が104人、「体がほてる・熱がこもる感じ」が103人と続きました。

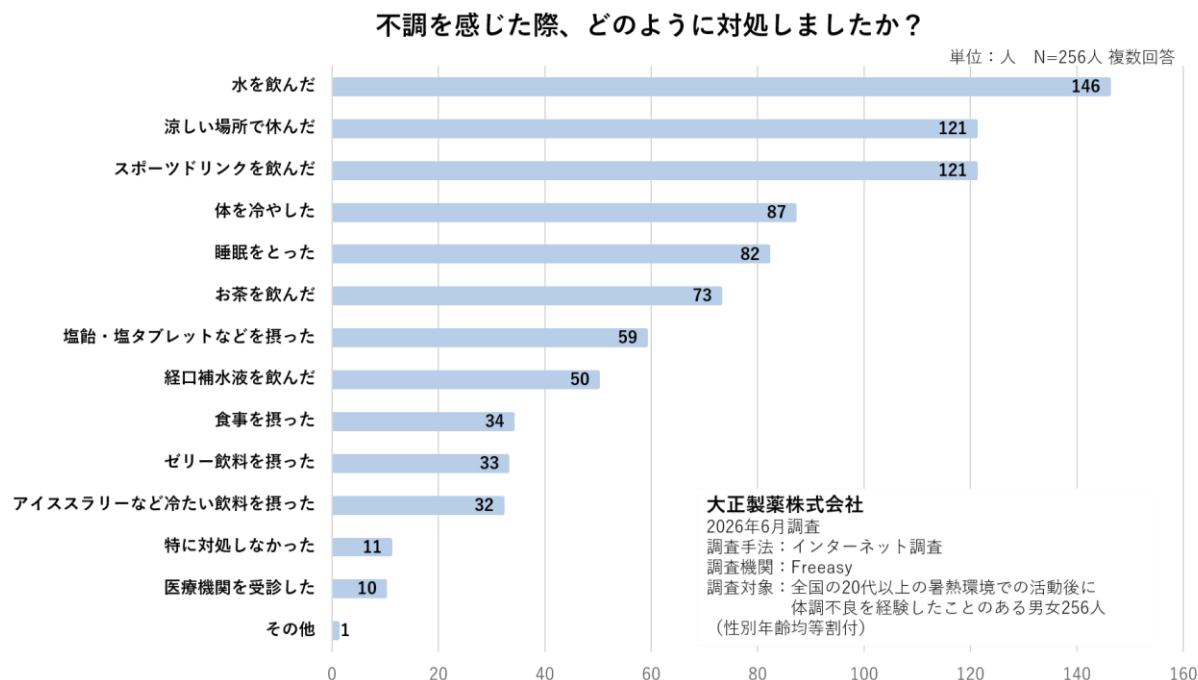
その時の症状はどのような症状でしたか？

単位：人 N=256人 複数回答



また、その不調にどのように対処したかに関しては、最も多かったのは「水を飲んだ」が 146 人、次いで「スポーツドリンクを飲んだ」「涼しい場所で休んだ」がそれぞれ 121 人、「体を冷やした」が 87 人、「睡眠をとった」が 82 人と続きました。

一方で熱中症の対処として効果的であるとされる「経口補水液を飲んだ」は 50 人、「アイススラリーなど冷たい飲料を摂った」は 32 人とどまりました。水分補給や、休養・体を外から冷やすといった対処は一定行われているものの、脱水時により適した経口補水液による電解質補給や、体の内側から深部体温を下げる対処までを取り入れた人は限定的だったことがうかがえます。



熱中症に詳しい医師の谷口英喜先生によると、時間差熱中症は、気温や湿度だけでなく、その人の生活習慣や行動パターン、性格にも影響されるといいます。谷口先生に、時間差熱中症を起こしやすい人の傾向と、その対策を伺います。

#### 【監修】済生会横浜市東部病院 患者支援センター長/栄養部担当部長 医師 谷口英喜先生



麻酔・集中治療、経口補水療法、体液管理、臨床栄養、周術期体液・栄養管理のエキスパート。日本麻酔学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本救急医学会専門医。1991年 福島県立医科大学医学部卒業。学位論文は「経口補水療法を応用した術前体液管理に関する研究」。2024年5月に『熱中症からいのちを守る』（評言社）が刊行。その他の著書『いのちを守る水分補給～熱中症・脱水症はこうして防ぐ』（評言社）など。2025年6月20日には『現代バテ』即効回復マニュアル』発売（評言社）。2023年から、医療従事者の生涯教育サイト『谷口ゼミ』（<https://taniguchi-seminar.com/>）を開塾。2026年4月21日には、新刊「いのちを守る飲水学—からだがよるこぶ水分補給のトリセツ—」（評言社）を発売。

#### 【リスクチェックテスト】時間差熱中症になりやすい人には生活習慣や性格の傾向がある

特にリスクが高いのは、朝食を抜く人、睡眠不足の人、疲労がたまっている人、のどが渇くまで水分を摂らない人、休憩や体調不良を我慢してしまう人です。また、性格によるリスクの差もあります。「周囲に迷惑をかけたくない」「自分だけ休むのは申し訳ない」「まだ大丈夫だとがんばってしまう」「我慢することがよいことだと思っている」といった傾向がある人は注意が必要です。

熱中症は、本人が不調を自覚した時点ですでに症状が進んでいることもあります。そのため、本人の自己申告だけに頼るのではなく、周囲が様子の変化に気づいて声をかけることが重要です。

特に、スポーツやレジャー、屋外イベント、屋外作業などでは、周囲に合わせて無理をしてしまう場面も少なくありません。「少し休みたい」と言い出しにくい雰囲気や、「このくらいなら大丈夫」と我慢してしまう環境そのものが、熱中症リスクを高める要因になります。

## **以下のリスクチェックテストで、時間差熱中症リスクの高さを確認できます。**

### **時間差熱中症リスクチェックテスト**

以下の項目について、あてはまるものをすべて選択してください。

#### **【生活・環境】**

- 猛暑日が続く中でも、屋外での活動や作業をすることがある
- 暑い屋外と冷房の効いた室内を、頻繁に行き来することがある
- 就寝時の室温が高く、寝苦しい夜が続いている
- 睡眠不足や疲労がある日でも、予定通り屋外活動をする人が多い

#### **【水分・食事補給】**

- 屋外活動の日でも、朝食（または昼食）を抜くことがある
- 活動中、のどが渇いてから水分を飲むことが多い
- 水分補給は水やお茶だけで、塩分・電解質の補給はほとんどしない
- 活動後に水・電解質を補給する習慣がない

#### **【体温調節・発汗】**

- 運動不足やデスクワーク中心で、日常的にほとんど汗をかかない
- 冷房で体が冷えすぎることもある
- 急に汗が出なくなる、または止まらないなど、発汗の乱れを感じることもある

#### **【意識・行動】**

- 暑くても「まだ大丈夫」と思い、休憩を後回しにしがちだ
- 体調が悪くても周囲に言い出しにくく、無理をすることがある

#### **【経験・自覚症状】**

- 帰宅後にぐったりしても「疲れただけ」と思い、特に対処しないことが多い
- 屋外活動後に、頭痛・だるさ・吐き気・めまいを感じたことがある
- 屋外活動後の夜や翌朝に、体調不良を感じたことがある

### **結果診断**

#### **0～3 個：リスク低**

現時点での時間差熱中症リスクは比較的低い状態です。ただし、猛暑日や体調不良の日は油断せず、水分・電解質補給を意識しましょう。

#### **4～7 個：リスクあり・要注意**

いくつかのリスク要因が重なっています。「活動中は大丈夫だった」という感覚を過信せず、帰宅後の体調変化にも注意を払いましょう。

#### **8～11 個：リスク高・積極的な対策を**

複数のリスク要因が重なっており、時間差熱中症が起きやすい状態です。水分・電解質補給、休憩、睡眠環境の改善など、複数の対策を今すぐ始めることが重要です。

#### **12～16 個：リスク非常に高・今すぐ見直しを**

生活習慣・環境・意識の多くにリスク要因が揃っています。「症状が出てから対処する」では遅い可能性があります。日常的なケアを根本から見直してください。

屋外活動後に起こる「時間差熱中症」のリスクや、活動前・活動中・活動後・緊急時に知っておきたい飲み物の選び方について、熱中症に詳しい医師である谷口英喜先生に伺います。

## 時間差熱中症を疑うべき症状は？

熱中症というと、炎天下や高温多湿の環境にいる最中に体調が悪くなるイメージを持つ方が多いかもしれません。しかし実際には、暑い場所から離れた後、数時間経ってから症状があらわれることもあります。こうした状態は、一般的に「時間差熱中症」または「時差熱中症」と呼ばれています。目安として、暑さに暴露されてから、半日～24時間は時間差熱中症が起きる可能性がありますので、注意が必要です。特に、子どもや高齢者では、その傾向が強いようです。

時間差熱中症は、暑熱環境での活動中には大きな異変がなくても、帰宅後や夜間、翌朝などに、頭痛、倦怠感、吐き気、めまい、体のほてり、食欲不振などの症状としてあらわれることがあります。

特に、活動後に以下のような様子が見られる場合は注意が必要です。

- ・顔が赤い、または顔色が悪い
- ・ぼーっとしている
- ・返事が遅い
- ・動きが鈍い
- ・強い眠気がある
- ・頭痛や吐き気を訴える
- ・食欲がない
- ・普段より口数が少ない
- ・帰宅後にぐったりしている
- ・帰宅後も「疲れた、疲れた」と言っている。
- ・暑さに暴露されてから、痛い部分が残っている。
- ・翌朝までだるさが残っている

これらは単なる疲労に見えることもありますが、暑熱環境で失われた水分・電解質・エネルギーが十分に補われていないサインである可能性があります。

時間差熱中症の原因のひとつは、屋外にいる間は気が張っていたり、活動に集中していたりするため、不調を自覚しにくいことがあります。また、熱中症は脱水症と異常高体温という病態が合わさって成り立ちます。体内の水分が失われて体温コントロール機能が徐々に低下し、臓器機能が低下して顕著な体調不良が出現するのに実際に数時間から1日かかることもあります。

## 熱中症対策は「活動前」から。 朝食を抜かず、水・電解質・糖분을補うことを心がけましょう

時間差熱中症を防ぐには、屋外活動中だけでなく、活動前の準備が重要です。睡眠不足や疲労がある日は、体温調節機能が十分に働きにくくなるため、同じ暑さでも体に熱がこもりやすくなります。前日は十分な睡眠をとり、当日の朝は朝食を抜かず、活動後は早めに休養をとりましょう。

朝食は、単に空腹を満たすためのものではなく、睡眠中に失われた水分を補い、日中の体温調節やエネルギー代謝を支える役割があります。朝食を抜くと、水、電解質、糖分が不足した状態で活動を始めることになり、暑熱環境では発汗による喪失が重なることで、脱水や体温調節機能の乱れにつながりやすくなります。また、朝食をとることで、胃腸の活動が活発化され自律神経を整えてくれるので、体が体温調節を上手くできるようになります。

理想的には、ごはんやパンなどの糖質に加えて、味噌汁やスープなどの水分・塩分、卵、魚、肉、乳製品、大豆製品などのたんぱく質を組み合わせることが望ましいです。

## ゼリー飲料だけでも必ず摂取を。塩分が適切に含まれているものを選びましょう

「暑くて食欲がない」「朝は時間がない」という人も少なくありません。その場合は、パックのゼリー飲料などでもいいので、水・糖分・電解質を補うようにしましょう。まったく食べず・飲まずで活動を開始することは絶対に避けてください。

ゼリー飲料を選ぶ際は、含まれている成分が体内でどのように機能するかを意識することが重要です。特に暑熱環境下では、発汗によって水分と電解質が同時に失われるため、まず確認すべきはナトリウム（塩分）が適切に含まれているかどうかです。

全国清涼飲料連合会が定める「熱中症対策」表示ガイドラインでは、飲料 100mL あたりの食塩相当量が 0.1～0.2g の範囲に収まっていることがひとつの目安とされています。これはナトリウム量に換算すると 100mL あたり 40～80mg に相当し、発汗によって失われる塩分を適切に補いながら水分の吸収効率を保つために設定された基準です。塩分が少なすぎるとナトリウム補給として不十分になり、濃すぎると吸収がかえって遅くなる可能性があります。パッケージに「熱中症対策」という表示のあるものを選ぶのが理想的です。

加えて、糖質が含まれていることも重要です。糖質は小腸での水分吸収を促進するだけでなく、脳や筋肉のエネルギー源としても機能します。ビタミン B 群やアミノ酸が配合されているものになると、エネルギー代謝や疲労回復の観点からも非常に有効です。

## 活動中は「のどが渇く前」に補給する。水だけでなく、電解質と糖分も意識

屋外活動中は、のどが渇いてから飲むのではなく、時間を決めてこまめに補給することが重要です。のどの渇きを感じた時点では、すでに体内の水分が不足し始めている可能性があります。目安として、30 分に 1 回程度を意識して水分補給と休憩を組み合わせましょう。

汗をかくと、水分だけでなくナトリウムなどの電解質も失われます。その状態で水だけを大量に飲むと体内の電解質バランスが崩れ、かえって体調不良につながる可能性があります。特に、高温環境下で長時間活動する場合や、30 分以上の運動・作業を行う場合には、水だけでなく電解質と糖分を含む飲料を取り入れることが重要です。

糖分は脳や筋肉のエネルギー源として働くだけでなく、小腸での水分吸収を助ける役割もあります。屋外活動中に集中力が落ちる、動きが鈍くなる、判断力が低下するといった状態は、脱水だけでなくエネルギー不足が関係している場合もあります。発汗量が多い場面では、スポーツリンク、ゼリー飲料、塩分を含む補給食品などを状況に応じて活用することが大切です。

## “アイスラリー”を活用した「プレクーリング／ポストクーリング」を

近年、熱中症対策として注目されているのが、アイスラリーなどを活用した「プレクーリング（事前冷却）／ポストクーリング（事後冷却）」です。

アイスラリーとは、液体と微細な氷が混ざったシャーベット状の飲料で、体の内側から効率よく冷やすことができる点が特長です。通常の冷たい飲み物でも体を冷やすことはできますが、アイスラリーは微細な氷が体内で溶ける際に熱を奪うため、深部体温の上昇を抑える対策として活用できます。塩分が含まれているものを選べば水・電解質を補給しながら深部体温を下げることができます。

特に、暑熱環境で長時間過ごす予定がある日や、屋外スポーツ、屋外イベント、レジャー、屋外作業などの前には、活動前に体を内側から冷やしておくことが有効です。また、活動の後、帰宅後にいつでも飲めるように冷凍庫にアイスラリーをストックしておく、ポストクーリングの一助となります。屋外活動後に体がほてっている、汗を大量にかいた、強い疲労感があるといった場合は、涼しい場所で休みながら、塩分の含まれたアイスラリーを活用し、体を内側と外側の両方から冷やすことが重要です。

## 帰宅後の、「いつもと違う」を見逃さない

時間差熱中症を防ぐうえで、家族、友人、保護者、指導者、職場の管理者など、周囲の人が果たす役割は非常に重要です。見るべきポイントは、「いつもと違うかどうか」です。

子どもや高齢者は、自分の体調変化をうまく言葉にできないことがあります。また、大人でも、仕事やスポーツ、イベントの場面では「大丈夫」と言ってしまうことがあります。そのため、周囲が「水分を摂ったか」「塩分や糖분을補給したか」「涼しい場所で休めているか」を確認し、無理をさせないことが大切です。

特に、活動後に帰宅した子どもが、普段よりぼーっとしている、すぐに横になる、食事を食べたがらない、頭痛や吐き気を訴えるといった場合は、単なる疲れと決めつけず、熱中症を疑うことが重要です。まずは涼しい場所で安静にさせ、衣服をゆるめ、体を冷やしながらか、経口補水液等で水と電解質を少しずつ補給させましょう。

一方で、ぐったりした状態が続く、呼びかけへの反応が鈍い、まっすぐ歩けない、嘔吐を繰り返す、水分を自力で飲めないといった場合は、すでに重症化している可能性があります。その場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。呼びかけても答えられない時には、すぐに救急車を呼ぶようにしましょう。

暑熱環境での活動後は、涼しい環境に戻ったのでもう大丈夫、と考えるのではなく、当日の夜から翌朝まで体調をよく確認し続けることが重要です。

<当リリースに関するメディア様お問い合わせ>

大正製薬 リポビタン 広報代行 (UNICORN PR) 笹山 [mako@mktp.jp](mailto:mako@mktp.jp) 090-2646-5273