

【熱中症対策に関する意識調査】**コロナ5類移行で外出が多くなる今年の夏 熱中症の対策はいつ始める？****熱中症対策は5月に始めたほうが良いと思っても****実際に5月に始める人はわずか3割！****多くの人々が熱中症対策として水分補給を挙げるも、****外出時の水分補給が3回以上できているのは3割のみという結果に****外出時にはこまめな水分補給が可能な魔法瓶が必需品！と医師が推奨**

熱制御テクノロジーで世界をリードするタイガー魔法瓶株式会社(社長:菊池嘉聡、本社:大阪府門真市)は、熱中症の増えるこれからの時期に向け、熱中症の対策を何月から始めているのか、20代~50代の男女526人に調査しました。

気象庁による5月~7月の「3か月予報」(※1)では、地球温暖化と、冬に終息したラニーニャ現象の影響等の残りにより、5月はほぼ平年並みであるのに対し、6月は平年に比べて気温が高くなる見込みであると発表されました。また、体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」には数日から2週間程度の時間が必要と言われており、高温に関する早期天候情報が発表されたタイミングで、暑さに負けない体作りや屋外活動における飲料水の確保など、熱中症対策の準備をあらかじめ進めることが大切です。(※2)

そのような背景を受け、正しい熱中症対策としてマイボトルによる水分補給を推奨しているタイガー魔法瓶は、熱中症対策を始めた方が良くと多くの専門家が伝えている5月にどれくらいの人々が対策を始めているのかを調査しました。その結果、**5月に熱中症対策を始める人はわずか3割**であることが判明しました。

当社は創業以来、「真空断熱技術」「熱コントロール技術」を軸に、温かさや冷たさ、それを守る品質といった、「温度」に100年もの間、向き合い続けてきました。こうした「温度」に関わる技術や想いをもとに、夏の暑さを安全に乗りきるための熱中症対策を呼びかけてまいります。

※1 気象庁「向こう3か月の天候の見通し」 <https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/kaisetsu/?term=P3M>

※2 気象庁「2週間気温予報及び早期天候情報における熱中症注意の呼びかけについて」

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/twoweek_netsu.html

◎調査サマリー

- ・熱中症対策を始める時期としてベストだと思う時期は5月が1番多いが、
実際、5月に対策を始める人は31.3%と、体が暑さに慣れる前の対策は不十分という結果に。
- ・過去に熱中症になったことがある人は約3人に1人も。
熱中症と診断されたことがない人も、早めの対策をして熱中症に備える必要あり。
- ・外出時の熱中症対策グッズ1位は水筒で、74.9%の人が水筒を持ち歩くと回答。
- ・初夏(5~6月)の外出時、3回以上水分補給ができているのは3割のみという結果に。
「水筒をいつも持って出かける人」と「持っていない人」の間には大きな意識の差が！
- ・熱中症対策に役立つスポーツドリンクを入れられる水筒があることを知らない人も多数。
※スポーツドリンクは単体で熱中症対策に直結するものではありませんので、その他の対策と合わせてご活用ください。

【調査概要】

調査対象：全国の10代~50代の男女計526人 調査方法：インターネット調査

調査期間：2023年4月21日(金)~4月28日(金)

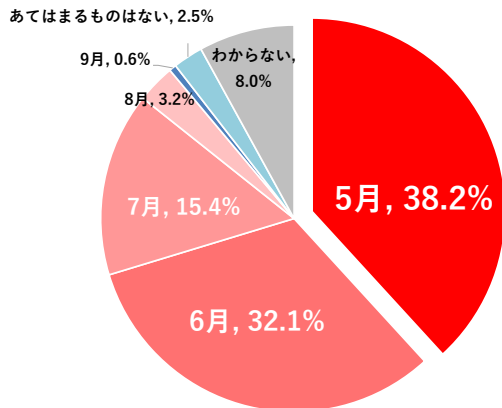
※結果数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際は、「タイガー魔法瓶調べ」と注釈をご記載ください。

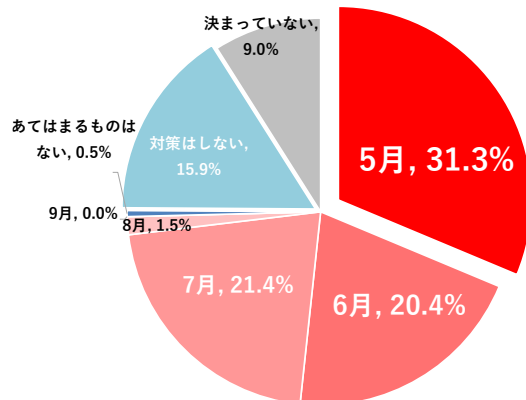
- ・熱中症対策を始める時期としてベストだと思う時期は5月。
しかし、実際に5月に対策を始める人は31.3%と理想と現実にはギャップがあり、体が暑さに慣れる前の対策は不十分という結果に。

体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」には数日から2週間程度の時間が必要と言われています。本格的な夏を迎える前の5月は、多くの人が暑さに慣れていない状況であるため、熱中症に注意が必要です。その5月を、熱中症対策を始めるベストな時期だと回答した人は最多の38.2%でした。しかし、その中でも、実際に5月から対策を始めている人は31.3%にとどまり、時期に関わらず熱中症対策自体をしないと答えた人も15.9%という結果に。5月から始めた方がいいと思っている人でも、実際にはほとんどの人が5月には対策をとっていないことがわかります。

Q.熱中症対策は何月から始めるのがベストだと思いますか？ (n=526)



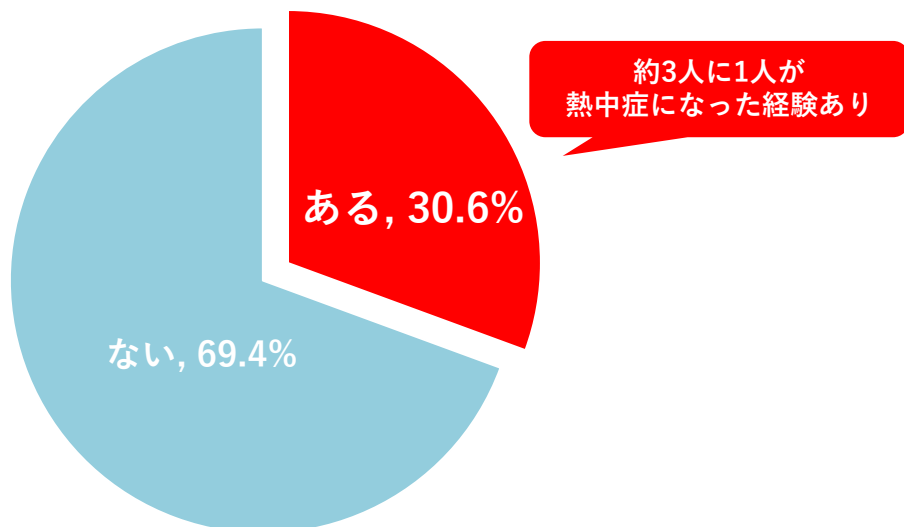
Q. (5月に対策を始めるのがベストと答えた人) 実際に対策を始めるのは何月ですか？ (n=201)



- ・過去に熱中症になったことがある人は約3人に1人も。
熱中症と診断されたことがない人も、早めの対策をして熱中症に備える必要あり。

過去に熱中症と診断されたことのある人は全体の約3人に1人。しかし、体の不調を感じていても病院を受診して診断を受けていない人もいることを考えると、実は熱中症だったという人はもっと多くなるとも考えられます。過去に熱中症と診断されたことがないから大丈夫と安心せず、早め早めの熱中症対策が必要です。

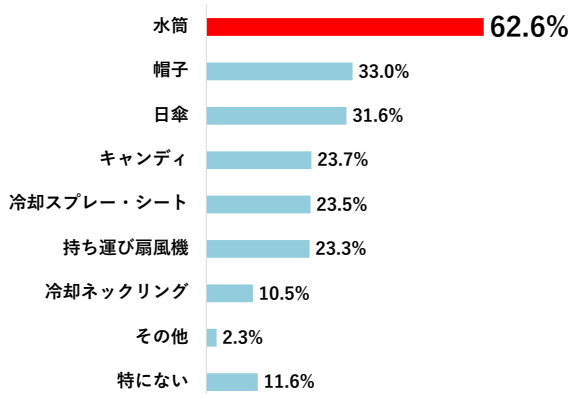
Q.あなたは過去に熱中症と診断されたことはありますか？ (n=526)



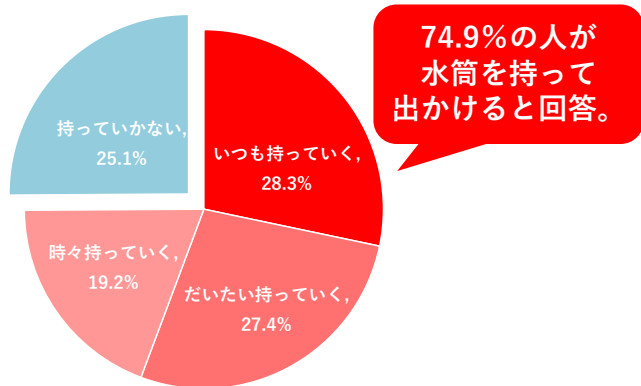
・熱中症対策グッズとして外出時に持ち運ぶもの1位は水筒。
頻度の差はあれど74.9%の人が初夏から夏に水筒を持って出かけると回答。

熱中症対策をしている人の中で、熱中症対策グッズで持ち運ぶものとして、**62.6%もの人が「水筒」と回答**しており、最多となりました。時々でも水筒を持っていくと回答した方も含めると、**74.9%の人が「5月～8月の外出時に水筒をもって出かける」と回答**しています。熱中症対策には水分補給が肝心ということは広く一般に知られている一方、**熱中症を予防するにはただ水分をとれば良いのではなく、どのような飲み物をどのくらいの頻度で飲むかも重要**です。

Q.熱中症対策グッズで、次のうちあなたが外出時に持ち運ぶものはどれですか？（熱中症対策を行っている方が対象、n=430、複数回答可）

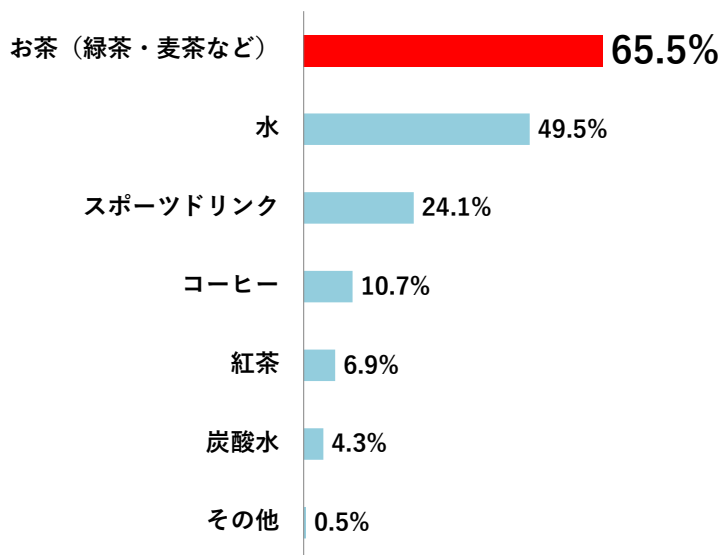


Q.初夏から夏（5月～8月）の外出時に水筒をもって出掛けますか？（n=526）



さらに、「何を飲んでいるか」という質問に関して、水筒に入れているものの内訳をみると、**お茶（緑茶・麦茶など）が最も多い65.5%**という回答に。お茶（緑茶・麦茶）や水といった水筒の定番ドリンクが上位になりました。しかし、**3位のスポーツドリンク以降はお持ちの水筒によっては入れることができない飲み物もある**ので、持ち運ぶ際には自分の水筒に何を入れることができるのか、確認しなければいけません。

Q.初夏～夏（5月～8月）の外出時、水筒に何をいれていますか？（n=394、複数回答可）

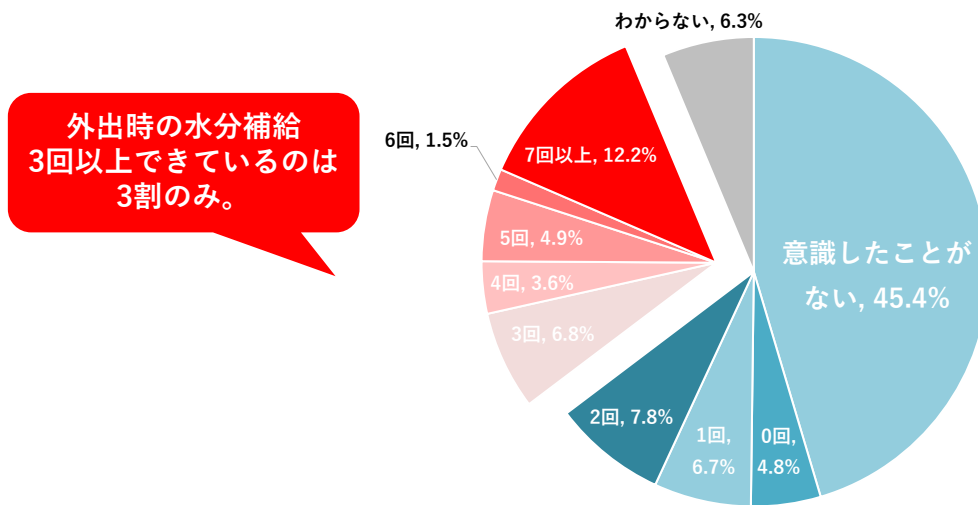


・初夏（5～6月）の外出時、3回以上の水分補給ができていないのは3割のみという結果に。
「水筒をいつも持って出かける人」と「持っていかない人」の間には大きな意識の差が！

初夏（5月～6月）の外出時、一日に平均で何回程度、水分補給をしますか？という質問では、**3回以上水分補給ができていないのは3割のみという結果に。**

水分補給を意識していない人が45.4%、0～2回という方が19.3%という結果になり、こまめな水分補給ができていない人が過半数以上いることが判明しました。

Q.初夏（5月～6月）の外出時、一日に平均で何回程度、水分補給をしますか？（n=526）



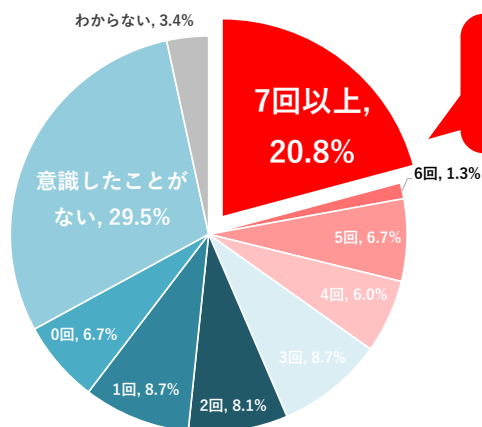
外出時の水分補給
3回以上できているのは
3割のみ。

また、「水筒をいつも持って出かける人」と「持っていかない人」の間には大きな意識の差が見られ、7回以上水分補給をしていると答えた人は、「水筒をいつも持って出かける人」が「持っていかない人」に比べて3倍多いことがわかりました。また、水筒を持っていかない人では、外出時の水分補給の回数を意識したことがない人も67.4%と、水筒をいつも持っていく人に比べ、2倍以上多い結果となりました。

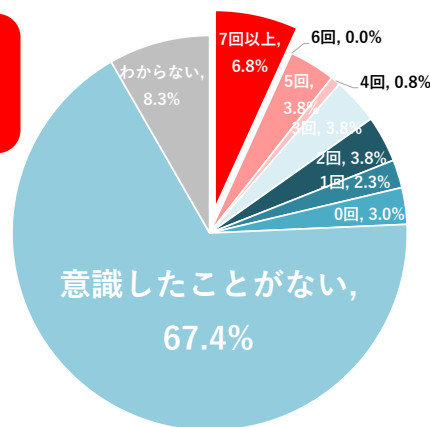
水筒をいつも持って出かければこまめな水分補給が可能になるので、意識的な水分補給の回数が増えることが予想されます。

Q.初夏から夏（5月～8月）の外出時、一日に平均で何回程度、水分補給をしますか？
※カフェやランチなどの飲食時を除いた回数をお答えください。

初夏（5月～6月）の外出時に
水筒を「いつも持っていく」と答えた人の回答
（n=149）



初夏（5月～6月）の外出時に
水筒を「持っていかない」と答えた人の回答
（n=132）



「水筒をもっていない」人に比べて約3倍も多い。

・熱中症対策に役立つ、スポーツドリンクを入れられる水筒があることを知らない人も多数

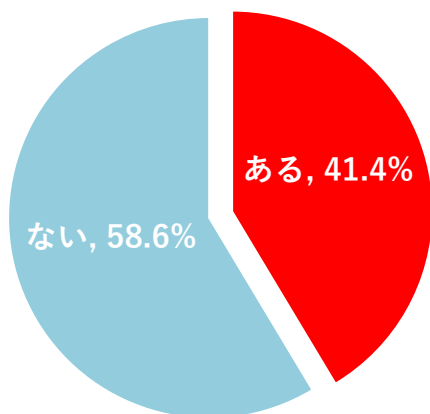
スポーツドリンクは塩分を含むため、一般的な金属製の水筒に入れるとサビや穴があくなど故障の原因になるおそれがあります。そこで、近年、タイガー魔法瓶を含めステンレスボトルのメーカーは、ボトルの内面に工夫をするなどして、スポーツドリンク対応の水筒を多数販売してきました。

調査結果では、約6割の方が「ステンレス製の水筒にスポーツドリンクを入れるのはよくない」という情報を見聞きしたことがなく、知らず知らずのうちに、スポーツドリンク対応ではない水筒をご使用されている可能性があります。また、そういった情報を見聞きしたことがある人でもスポーツドリンク対応の水筒があることを知らない方が約4割もいました。

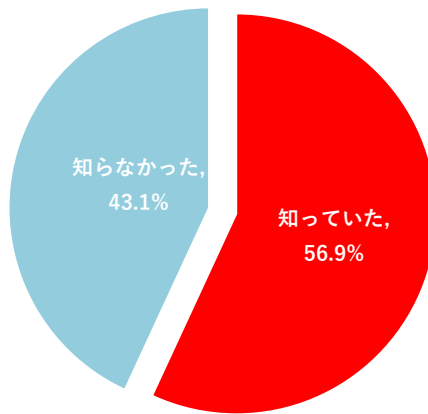
タイガー魔法瓶の真空断熱ボトルには内面になめらかで光沢のある「スーパークリーン（Plus）加工」を施しており、汚れやおいがつきにくくサビにも強いので、スポーツドリンクの使用も可能です。（使用後はすぐにお手入れをしてください。）夏の熱中症対策として、ぜひ塩分をとることができるスポーツドリンク対応のボトルを利用し、熱中症対策にお役立てください。

※スポーツドリンクは単体で熱中症対策に直結するものではありませんので、その他の対策と合わせてご活用ください。

Q.ステンレス製の水筒にスポーツドリンクを入れるのは良くないという情報を見聞きした事がありますか？
(n=526)



Q.（ステンレス製の水筒にスポーツドリンクを入れるのは良くないという情報を見聞きした事がある人）スポーツドリンクに入れられるステンレス製の水筒があることをご存じでしたか？ (n=218)



参考：スポーツドリンク対応技術

タイガー魔法瓶の真空断熱ボトルは、ボトルの内面になめらかで光沢のあるスーパークリーン/スーパークリーンPlus（プラス）加工を施しているため汚れやおいがつきにくくサビにも強いため、塩分が含まれているスポーツドリンクも安心して入れられます。

※スポーツドリンクの使用後はすぐに水ですすぐなど、必ずお手入れしてください。

※お手持ちの水筒がスポーツドリンクOKか説明書をよくご確認の上、ご使用ください。

※また、外出先など充分なお手入れができないときでも、すぐに本体内側をよく水ですすいでください。



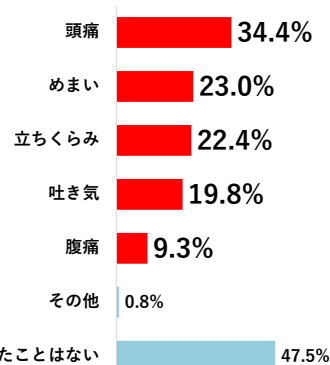
・熱中症対策に関する意識調査をうけて、服部益治医師からのコメント

■熱中症警戒アラートが設定される5月から「熱中症危険月」は始まっています。

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します(※3)。この時の身体の防御反応は、発汗で体温を下げるのですが、その代償で発汗(体液喪失)に伴う「脱水症」に向かいます。汗は「しょっぱい(塩辛い)」ことより、体内の塩分も失っており、私は「脱塩水症」(造語)が理に適う言葉と提言しています。

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなることが予測される場合に発表されます(※4)。情報提供期間は毎年4月第4水曜日17時発表分からスタートされることから、5月から「熱中症危険月」とされています。

Q.過去、初夏から夏(5月~8月)に、外出中に具合が悪くなり、以下のような症状になったことはありますか？(n=526)



■3年超の「コロナ禍」で熱中症に陥りやすい身体に変化しているため、こまめな水分補給が一層必要。

身体の体重の60%は液体(体液)で、体重50kgの成人ならば30Lの液体を含有し、その約半分の16Lは筋肉細胞内で、筋肉は体液の貯蔵庫です。筋肉量が減少し易い高齢者は、「かくれ脱水症」(脱水症の予備群)の状態と認識下さい。今回実施した調査においても、右上のグラフのように体調不良を感じたことのある人がおり、「かくれ脱水症」の可能性があります。3年超の「コロナ禍」の自粛生活に伴う活動・運動不足で、誰もが筋肉量減少で、熱中症に陥りやすい身体に変化しています。熱中症対策が一層必要で、1時間毎のこまめなコップ1杯程度の水分補給が大切です。一度にたくさん飲むと腎臓が「体内洪水」を回避するため排尿を優先し、飲水の効果半減となります。また、コーヒー、紅茶、緑茶のようにカフェインを含む飲み物にも利尿作用がありますので、飲水の効果を半減してしまうことに注意してください。発汗時には経口補水液やスポーツドリンク(脱水対応)の活用もよいでしょう。

外出時には、いつでもどこでも冷えた飲水で身体を冷やし、こまめな飲水による予防対策ができる、ナトリウム(塩)含有のスポーツドリンク(脱水対応)にも対応した魔法瓶が必需品です。
※スポーツドリンクは単体で熱中症対策に直結するものではありませんので、その他の対策と合わせてご活用ください。

※3 厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

※4 環境省「令和5年度「熱中症警戒アラート」の運用開始について」

https://www.env.go.jp/press/press_01497.html

・服部益治医師 プロフィール



【プロフィール】

服部 益治 (はっとり ますじ)

社会福祉法人 枚方療育園 医療福祉センターさくら(慢性期病院) 院長
兵庫医科大学病院 医師
医学博士。小児科専門医・腎臓専門医。

1982年 兵庫医科大学大学院医学研究科(内科系小児科学)修了。
医学博士授与

1982年 重井医学研究所付属病院 腎臓病センター医長

1983年 兵庫医科大学 小児科学講座助手

1988年 兵庫医科大学 小児科学講座講師

1990年 米国ミネソタ州立大学に留学(糖尿病性腎症の研究)

1996年 兵庫医科大学 小児科学講座助教授

2004年 兵庫医科大学 小児科学講座教授

2009年 米国ワシントン大学(シアトル)(生命倫理セミナー受講3回)

2018年 医療福祉センターさくら(慢性期病院)院長

& 兵庫医科大学 特別招聘教授、兵庫医科大学病院 医師

・「スーパークリーンPlus加工」でスポーツドリンクも持ち運べるタイガー真空断熱ボトル

■こまめな水分補給に最適！飲みやすさを極めたワンプッシュマグ※

真空断熱ボトル MKA-K036/K048/K060
(0.36L/0.48L/0.6L)

※当社従来品真空断熱ボトルのワンプッシュタイプのマグボトルとの比較（当社調べ）

- ✓人間工学に基づき飲み口やふたの構造を見直し、従来品よりもさらに快適な飲み心地を実現。
- ✓せんに加え、本体外側にも抗菌加工
清潔に使える「BioGuard+」（バイオガード+）
- ✓汚れやにおいがつきにくい「スーパークリーンPlus」加工



※画像はMKA-K048
(サイズによって色柄の構成は変わります)

<https://www.tiger-corporation.com/ja/jpn/product/vacuum-insulated-products/mka-k/>

■アウトドアやスポーツシーンにフィットするハンドルつき大容量保冷専用ボトル

真空断熱ボトル（保冷専用）MTA-B100/B120/B150
(1.0L/1.2L/1.5L)

- ✓ハンドルつきで持ち運びしやすく、ワンプッシュせんで使いやすいアクティブな大容量ボトル
- ✓ボトルの底面を傷や衝撃から守る
着脱可能な抗菌加工底ブーツつき
- ✓抗菌加工せんとスーパークリーンPlusを採用
タイガー独自の衛生仕様「BioGuard」（バイオガード）



※画像はMTA-B120

<https://www.tiger-corporation.com/ja/jpn/product/vacuum-insulated-products/mta-b/>

■タイガー魔法瓶公式Twitterアカウントでは、熱中症対策グッズが当たるキャンペーンも実施予定。詳しくはTwitterアカウントにて発表します。 https://twitter.com/Tiger_PR_JPN

温度を見つめ、未来をつくる。タイガー魔法瓶 創立100周年ステートメントムービー 公開中！



あたたかいこと、つめたいこと。
温度は、私たちのところに、
どれだけのやすらぎと、力をくれるだろう。

家庭のだんらんから、宇宙の探査まで。
たった1℃がくれる、大切なものに寄り添って。

タイガー魔法瓶は創立100年を迎えました。
そして、次の100年へ。



https://youtu.be/ojs_gKjj118

