

【タイガー魔法瓶「熱中症と水筒に関する意識調査2026」】「春の熱中症」の理解度はわずか3割。
春の熱中症・脱水症予備軍は約7割が該当。正しい水分補給ができていないのは3割未満

春の熱中症・脱水症対策、専門家は“1日1Lの水分補給”と“喉が渇く前の定量補給”を推奨
専門家が勧める、ストローを活用した水分補給法「ひっそり補水」ご紹介

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、2023年より継続して実施している「熱中症と水筒に関する意識調査」を、今年も全国の20代から60代の男女608人を対象に行いました。

今年2月には気象庁が、最高気温40℃以上の日の名称を公募するアンケートを実施するなど、厳しい暑さへの関心が一層高まっています。こうした背景を受け、正しい熱中症対策として水筒による水分補給を推奨しているタイガー魔法瓶は、専門家の意見を元に、“春の熱中症・脱水症対策”として適切な水分補給量に足りていない人がどのくらいいるのか調査を行いました。

その結果、熱中症対策の理解度はわずか3割程度にとどまりました。また今年3月時点で暑さを感じた人は過半数を超える一方、春の熱中症対策を行う時期は6,7月から開始する人が最も多く、「暑さを感じているのに、熱中症対策が追いついていない、“熱中症対策の空白期間”」が存在することが判明。

また医師の見解を元に、“春の熱中症・脱水症予備軍”になり得る人を調査した結果、約7割が該当する結果となりました。また、正しい水分補給方法(喉が渇く前に少しずつこまめに飲む)を実践できている人は3割未満という結果に。7割以上が正しい水分補給の方法を実践できていないことが判明しました。

本プレスリリースでは医師が推奨する理想的な水分補給法「ひっそり補水」のご紹介とともに、ひっそり補水にも最適なストローつきの真空断熱ボトル「MTS-W075/W088」をご紹介します。タイガー魔法瓶は、今後も「温度」に関わる技術や想いをもとに、水筒による水分補給での熱中症対策を呼びかけてまいります。

◎調査サマリー

- 今年3月時点で日中に暑さを感じた人は、全体の半数以上(55.1%)。また、これまでに熱中症の危険を感じたことがあると回答した人の中で3割(30.2%)は春時期(3~5月)から熱中症の危険を感じると回答。
- 「春の熱中症」の認知率は6割越え(62.4%)の一方、理解度は3割(32.1%)のみ。
年代が上がるほど、春の熱中症の認知率・理解度はいずれも下がる傾向。
- 春の熱中症の「対策を知っている」と回答した人のうち、約半数(48.7%)は「正しい飲み方」を誤って認識していることが明らかに。
- 熱中症対策を始める時期としては、半数以上(55.0%)が6,7月と回答。過去2年と比べてもほとんど変わらない結果となった。
- 「春の熱中症・脱水症予備軍」は、約7割(65.3%)が該当。専門家は「気圧や気温の変化で体調を崩しやすい人、ダイエット中の人、朝日を浴びる時間が短い人などは注意が必要」と警鐘を鳴らす。
- 専門家は春の熱中症・脱水症対策として推奨する飲水頻度は「喉が渇く前に少しずつこまめに飲む」こと、水分補給量は「1日あたり1L程度」を推奨。
→調査の結果、正しい水分補給量(1L以上)は約6割(59.2%)が達成する一方で、正しい水分補給方法(喉が渇く前に少しずつこまめに飲む)を実践できている人は3割未満(25.0%)にとどまる結果に。
- 一般的なステンレス製ボトルに「スポーツドリンク」「経口補水液」を入れてはいけないことを知らない人は未だ約半数(46.9%)となった。

【調査概要】 調査対象：全国の20代~60代の男女608人 調査期間：2026年3月30日(月)~4月6日(月)

調査方法：株式会社ジャストシステム「Fastask(ファストアスク)」を用いたインターネットリサーチ

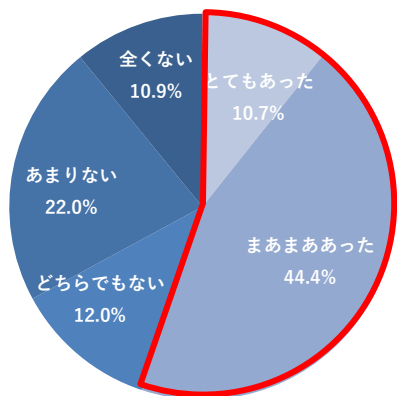
※結果数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際は【タイガー魔法瓶「熱中症と水筒に関する意識調査」より引用】と注釈をご記載ください。

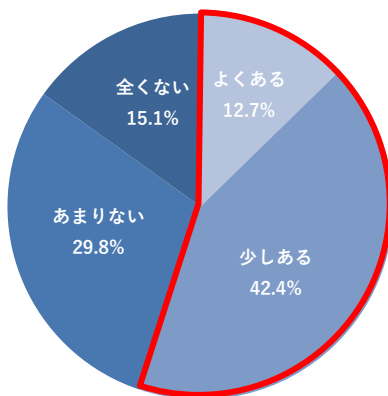
今年3月時点で日中に暑さを感じた人は、全体の半数以上（55.1%）。
熱中症の危険を感じたことのある人では3割（30.2%）が、春時期（3～5月）から熱中症の危険を感じると回答。

今年3月時点で日中に暑さを感じた人は全体の半数以上（55.1%）にのぼりました。またこれまでに熱中症の危険を感じたことがある人のうち3割（30.2%）は、春時期（3～5月）から熱中症の危険を感じると回答しています。

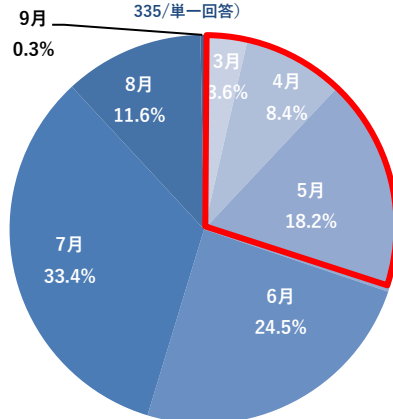
Q 今年3月時点で、日中に暑さを感じた日はありましたか。
(n=608/単一回答)



Q これまで熱中症の危険を感じたことはありますか。
(n=608/単一回答)



Q 熱中症の危険を感じ始める時期はいつ頃からですか。
(n=これまで熱中症の危険を感じたことがあると回答した人 335/単一回答)



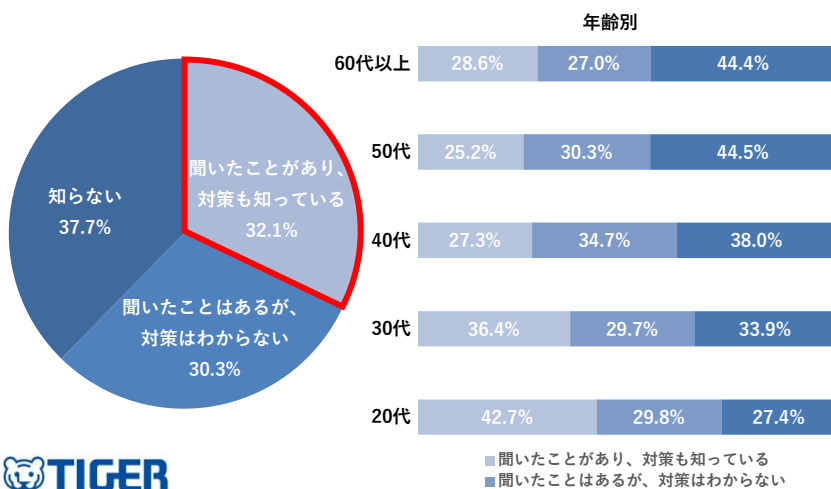
タイガー魔法瓶「熱中症と水筒に関する意識調査」より

春の熱中症の理解度はたったの3割で、年代が上がるほど春の熱中症の認知率・理解度が低い傾向。
春の熱中症の「対策を知っている」と回答した人でも、約半数が「正しい飲み方」を誤って認識。

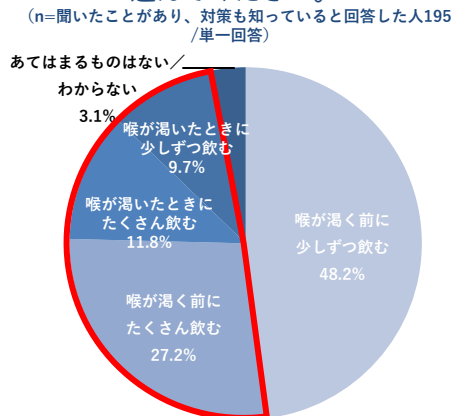
「春の熱中症」の認知率は6割越え（62.4%）の一方、「聞いたことがあり、対策も知っている」と答えた人はたった3割（32.1%）に留まり、「対策がわからない、知らない」と回答した人は68.0%にも上りました。また、年代が上がるほど春の熱中症の認知率・理解度が低い傾向にあり、50代以上は半数近くが春の熱中症を「知らない」と回答しています。

さらに、「対策を知っている」と回答した中でも、約半数（48.7%）が「正しい飲み方」を誤って認識していることが明らかになりました。

Q 春の熱中症の理解度について、一番近いものを選んでください。
(n=608/単一回答)



Q 正しいと思う水分補給方法を選んでください。
(n=聞いたことがあり、対策も知っていると回答した人195/単一回答)



約半数（48.7%）が「正しい飲み方」を誤って認識



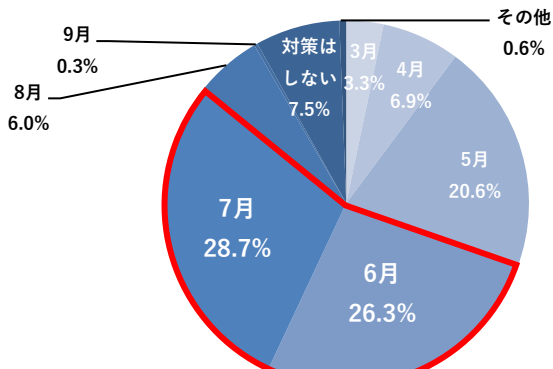
タイガー魔法瓶「熱中症と水筒に関する意識調査」より

春時期から熱中症の危険を感じる人は3割超の一方、実際に熱中症対策を行うのは6,7月からが半数以上。過去と比較しても、ほとんど変わらず。

春時期から熱中症の危険を感じる人は3割超の一方、実際に熱中症対策を行うのは6,7月からが半数以上(55.0%)で、「暑さを感じているのに、熱中症対策が追いついていない“熱中症対策の空白期間”」が発生してしまっている現状が明らかになりました。また過去2年の調査と比較しても、ほとんど変わらない結果となっています。

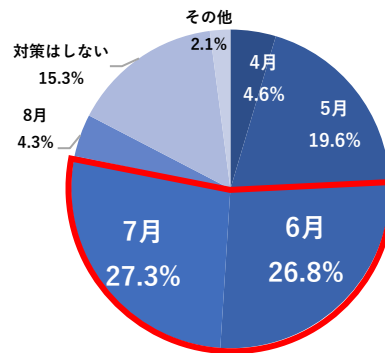
Q あなたが実際に熱中症対策を始めるのは何月からですか？

(n=これまで熱中症の危険を感じたことがあると回答した人335/単一回答)



タイガー魔法瓶「熱中症と水筒に関する意識調査」より

参考：昨年2025年3月調査 (n=627/単一回答)



昨年と変わらず、半数以上が熱中症対策を始めるのは6月・7月と回答。

「春の熱中症・脱水症予備軍」は約7割が該当。専門家は「気圧や気温の変化で体調を崩しやすい人、ダイエット中の人、朝日を浴びる時間が短い人などは注意が必要」と警鐘を鳴らす。

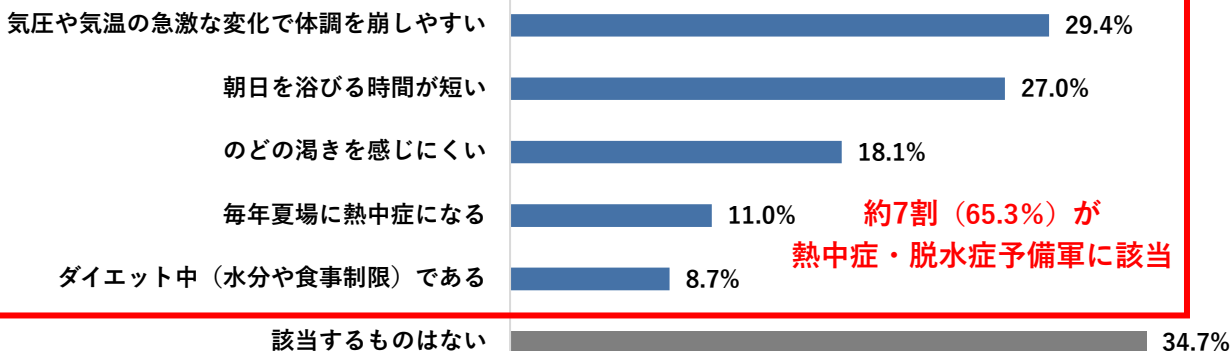
谷口医師によると、「気圧や気温で体調を崩しやすい」「喉の渇きを感じにくい」等といった症状を感じる人は熱中症・脱水症予備軍の危険性が高いと警鐘を鳴らします。本調査では約7割(65.3%)もの人が熱中症予備軍であることが判明しました。



谷口医師が警鐘を鳴らす、「熱中症・脱水症予備軍」に該当する可能性がある人の症状

- 夏場に熱中症に罹りやすい人
- 喉の渇きを感じにくい人
- 気圧や気温の急激な変化で体調を崩しやすい人
- 朝日を浴びる時間が短い人
- ダイエット中(水分や食事制限)である人

Q あなたの状態として当てはまるものをすべて教えてください。(n=608/複数回答)



タイガー魔法瓶「熱中症と水筒に関する意識調査」より

春の熱中症・脱水症対策について、約6割は十分な水分補給ができて一方、正しい水分補給方法（喉が渴く前に少しずつこまめに飲む）を実践できている人は3割未満にとどまる結果に

谷口医師によると、一気に水を飲むと体がすぐに気づいて尿として排出してしまうため、春には一口15～30mlくらいで1日あたり1L程度を、喉が渴く前にこまめに補給をすることが大事だと言います。調査の結果、水分補給量は約6割（59.2%）が達成する一方で、正しい水分補給方法（喉が渴く前に少しずつこまめに飲む）を実践できている人は3割未満（25.0%）にとどまる結果となりました。

谷口医師からのコメント ～春の熱中症・脱水症対策には“攻めの補水”が大切～

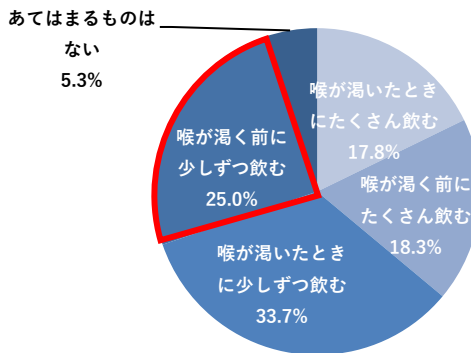
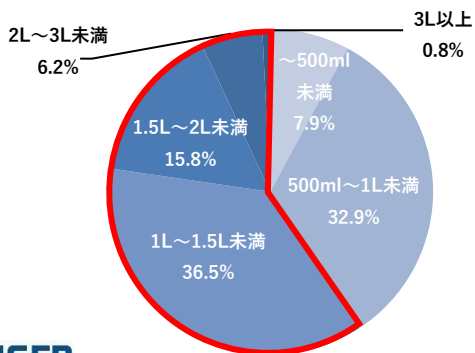


春は季節の変わり目で朝晩の寒暖差が大きく、最近では夏のように暑い日もあります。こうした気温の変化は、自律神経のバランスを崩しやすく、体内の水分量も不安定になりがちです。その結果、体調を崩したり、知らないうちに脱水になってしまうこともあります。「喉が渴いてから」では遅く、体内の水分を常に安定させておく“攻めの補水”が大切です。今回の調査では、春の熱中症予備軍は約7割が該当しました。皆さんが知らず知らずの間に身近に潜む危険性として注意していただきたいです。

Q 現在の1日の水分補給量について教えてください。 Q 普段の水分補給方法に最も近いものを選んでください。

(n=普段の水分補給量を把握していると回答した人520/単一回答)

(n=608/単一回答)



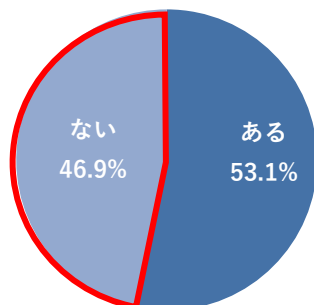
タイガー魔法瓶「熱中症と水筒に関する意識調査」より

熱中症対策として利用されているスポーツドリンクや経口補水。実は水筒に入れるのは良くないということを、約半数（46.9%）が知らないという回答。

熱中症対策として広く利用されているスポーツドリンクや経口補水液ですが、塩分を含むため、サビや穴があくなど故障の原因になるおそれがあり、一般的な金属製の水筒に入れることは推奨されていない場合があると見聞きしたことがあるか、の問いに、約半数が（46.9%）が「ない」と回答しました。

Q ステンレス製の水筒にスポーツドリンクや経口補水液を入れるのは良くないという情報を見聞きしたことはありますか？

(n=608/単一回答)



タイガー魔法瓶「熱中症と水筒に関する意識調査」より

参考：スポーツドリンクや経口補水液対応ボトルの秘密

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、汚れやにおいがつきにくくサビにも強いので、塩分が含まれているスポーツドリンクや経口補水液も安心して入れられます。



※飲み物はできるだけ早く飲みきり、ご使用後はすぐにお手入れをしてください。カビの発生・サビ・穴があくなど故障の原因になります。※外出先など充分なお手入れができない際でも、本体内側を水でよくすすぐなどのお手入れをしてください。

春の熱中症・脱水症や理想の水分補給について、谷口医師からのコメント

■医学的視点から見る「理想の補水」～がぶ飲みは水分が体に残りにくい？体のしくみから見る違い～

一度にたくさんの水を飲む（がぶ飲み）と、血液の濃さ（浸透圧）が急に薄まります。すると脳は「水分が多すぎる」と判断し、尿の量を減らすホルモン（バソプレシン）の働きが弱まってしまいます。その結果、水分が体に吸収される前に、多くが尿として出てしまうのです。体のすみずみにしっかり水分を届けるには、一口15～30mlくらいの少量を、こまめに飲む「ひっそり補水」がおすすめです。この方法は、体に「水分が入ってきた」と気づかれにくいため、水分が体内にとどまりやすく全身の細胞に効率よく水分が行き渡ります。

■理想の水分補給をするために、“ストローでの水分補給”を推奨

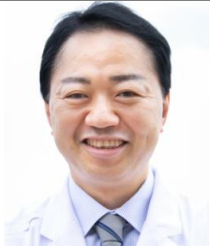
「こまめに水を飲む」ことを習慣にするのは、意外と難しいもの。しかし、ストローを使うと自然に理想的な水分補給ができます。ストローでの飲水のメリットは、無意識にちょうどいい量が飲める点。一口の量が自然と少なくなり、胃腸に負担をかけずに「ひっそり補水」がしやすくなります。また、飲水時に首を傾げる動作がなかったり、マスクやリップをしていても飲水しやすく続けやすい点もポイント。工作中や移動中でも気軽に水分補給することが習慣化の第一歩です。

■春の熱中症・脱水症対策では、「1日1L」の水分補給と、「喉が渇く前に少しずつ水分を摂る」ことを推奨

人は「喉が渇いた」と感じたときには、すでに体の中では水分が足りなくなり始めていることが多いのです。特に春先など気温が低い時期は、喉の渇きを感じにくく、水分補給を忘れがちです。春の熱中症・脱水症対策では、“1日1L”の水分補給を目標にし、喉が渇く前に少しずつ水分を摂ることを推奨します。コップ1杯を8～10回程度に分けてストローを使って飲み干すようなイメージで飲むことが理想です。飲み物については、水や麦茶などがおすすめです。コーヒーに関しては適量を日常的な水分補給として摂取しても問題ありませんが、1L近いカフェイン飲料を摂るとカフェイン過剰になる恐れがあるため、暑い時期に向けた水分補給では、デカフェを選ぶようにしましょう。

※弊社から依頼頂いたコメントを編集して掲載しています。

谷口英喜医師 プロフィール



済生会横浜市東部病院 谷口英喜医師

済生会横浜市東部病院患者支援センター長、東京医療保健大学大学院客員教授、麻酔科医師、医学博士、麻酔科専門医。
水電解質管理、栄養管理、経口補水療法を専門とし、脱水症、かくれ脱水の論文を発表。脱水症、経口補水療法の著書も多く出版。新聞、テレビ、雑誌などでのコメントも多い。医療従事者向け生涯教育サイト「谷口ゼミ」を開講。

ひっそり補水に最適なストローボトルのご紹介 | 真空断熱ボトル（保冷専用） MTS-W075/W088

谷口医師がすすめる理想の水分補給＝ひっそり補水を習慣化するには、一口の量をコントロールしやすく、毎日清潔に使い続けられるものがおすすめ。タイガー魔法瓶のストロータイプのボトルは、一口の流入量を制御しやすく、内臓への負担を抑えた「理想の補水」を自然に誘発します。

「ひっそり補水」に最適なストロータイプ

ステンレス製ストローを飲み口に採用。ボトルを大きく傾ける必要がなく、デスクワークや移動中でも視線を下げずに「ちょびちょび」と定量補給が可能です。

スーパークリーンPlus加工 & 食洗機対応で清潔

ボトルの内面に汚れやニオイがつきにくい「スーパークリーンPlus加工」を施しています。さらに、ボトル本体・ふた・ストローせんまで丸ごと食器洗い乾燥機に対応しており、毎日のお手入れも“らくらく”です。

パッキン一体型「らくらくキャップ」

せんとパッキンが一体になった構造を採用。パッキン着脱の手間がなく、つけ忘れや紛失の心配もありません。忙しい毎日でも、衛生的なボトルで脱水対策を継続できます。

