

【タイガー魔法瓶「熱中症と水筒に関する意識調査2026」】

キンキンに冷えたドリンクは逆効果の可能性も？最高気温40度以上の新名称「酷暑日」が誕生  
一方、夏本番直前まで、4割以上が「熱中症対策を開始していない」実態。

4割以上が熱中症の経験があるにもかかわらず、約9割が専門家推奨の「水分補給頻度」に届かず。

夏の熱中症対策、専門家は“1日1.5L以上”、暑い日は“10分に1回”の水分補給を推奨  
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4月には気象庁が、最高気温40度以上の日の名称を「酷暑日」に決定するなど、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、“夏の熱中症対策”として適切な水分補給量に足りている人がどれほど存在するか調査を行いました。

最高気温40度以上の「酷暑日」が気象庁により新設されるなど極端な暑さへの警戒が高まる中、本来であれば準備を終えておくべき7月の「夏本番直前」になっても、4割以上の人々が熱中症対策を始めていない実態が明らかになりました。また、4割以上が熱中症を経験している一方で、夏場に専門家が推奨する「10分に1回」の頻度で水分補給ができている人はわずか1割で、水分補給量は半数以上が足りていないことが明らかとなりました。

35度以上の暑い日の水分補給について調査を行ったところ、「キンキンに冷えたドリンクを飲む」「がぶ飲みする」などという、専門家が警鐘を鳴らす逆効果な飲み方をしている人は約8割にのぼりました。

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タイプの真空断熱ボトル「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

- 最高気温40度以上の新名称「酷暑日」が誕生し極端な暑さへの警戒が高まる中、4割以上が夏本番直前（7月）まで熱中症対策を開始せず。
- これまで、2人に1人が熱中症の危険を感じたことがあると回答。
- 熱中症の経験があるのは4割以上で、「20代」が最多（約6割）。若い世代ほど熱中症経験あり。
- 専門家は夏の熱中症対策について、暑い環境では「10分に1回」の頻度で「1日あたり1.5L以上」の水分補給を推奨。  
→専門家が推奨する「こまめな水分補給」ができていない人は9割。  
水分補給量は、半数以上が足りていないことが明らかに。
- 専門家は、「酷暑日に“キンキンに冷えたドリンクを飲む”“がぶ飲みする”のは逆効果」と解説  
→約8割が誤った水分補給を行っていることが判明。
- 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)

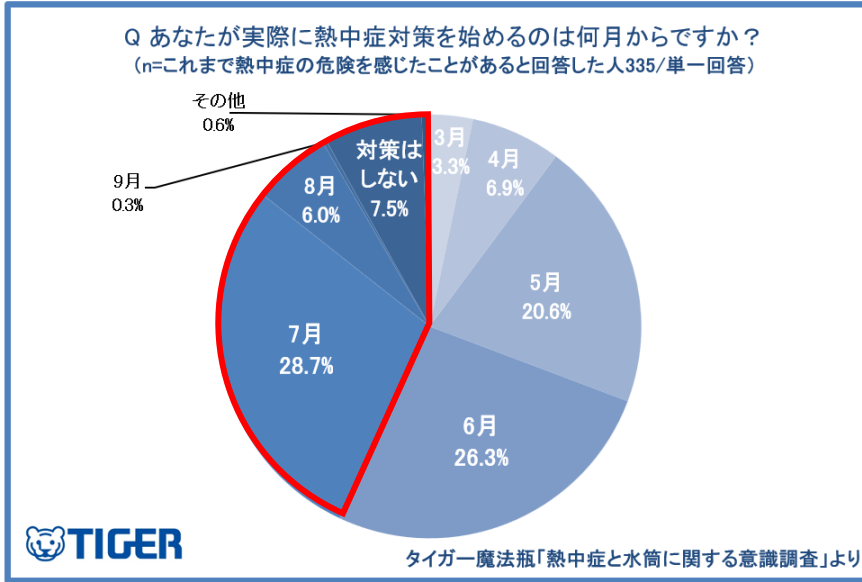
調査方法：株式会社ジャストシステム「Fastask（ファスタスク）」を用いたインターネットリサーチ

※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。

最高気温40度以上の「酷暑日」が新設されるなど極端な暑さへの警戒が高まる中、7月の「夏本番直前」になっても、4割以上の人々が熱中症対策を始めていない実態が明らかに。

熱中症対策をいつから始めるかという問いに対し、6月までに熱中症対策を開始する人が半数を超える一方、4割以上（43.1%）の人は夏本番直前（7月）まで対策を始めていないことが明らかになりました。熱中症リスクは梅雨明け直後から急増するため、7月に入ってから対策では初動が遅れる恐れがあり、より早期の「暑熱順化（体を暑さに慣らすこと）」が不可欠といえます。

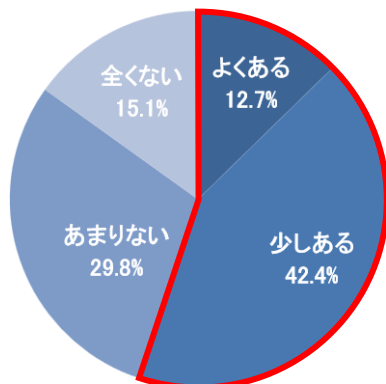


2人に1人以上が、これまでに熱中症の危険を感じたことがあると回答。

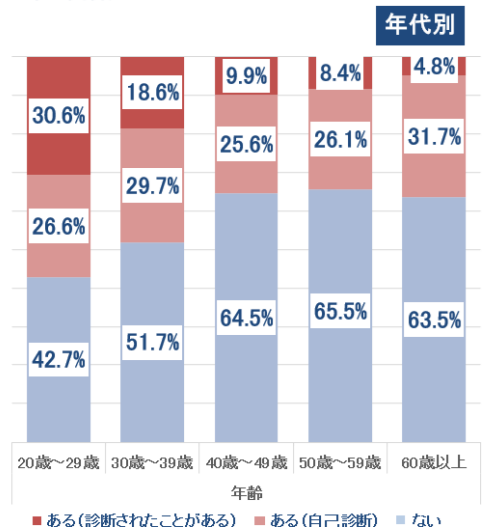
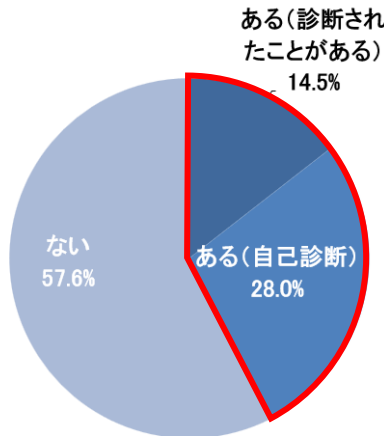
また熱中症にかかった経験があるのは4割以上で、「20代」が最多（約6割）。

2人に1人以上（55.1%）がこれまでに熱中症の危険を感じたことがあると回答しています。また、医師による診断と自己診断を含め、夏場に熱中症を経験したことがある人は4割以上（42.5%）に上りました。年代別で見ると、熱中症にかかったことがあるのは20代が最も多く約6割にのぼりました。世間では、子どもやお年寄りの熱中症について注意喚起されるケースが多い中、若い世代ほど「熱中症にかかったことがある」人が多いという実態が明らかになりました。

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)

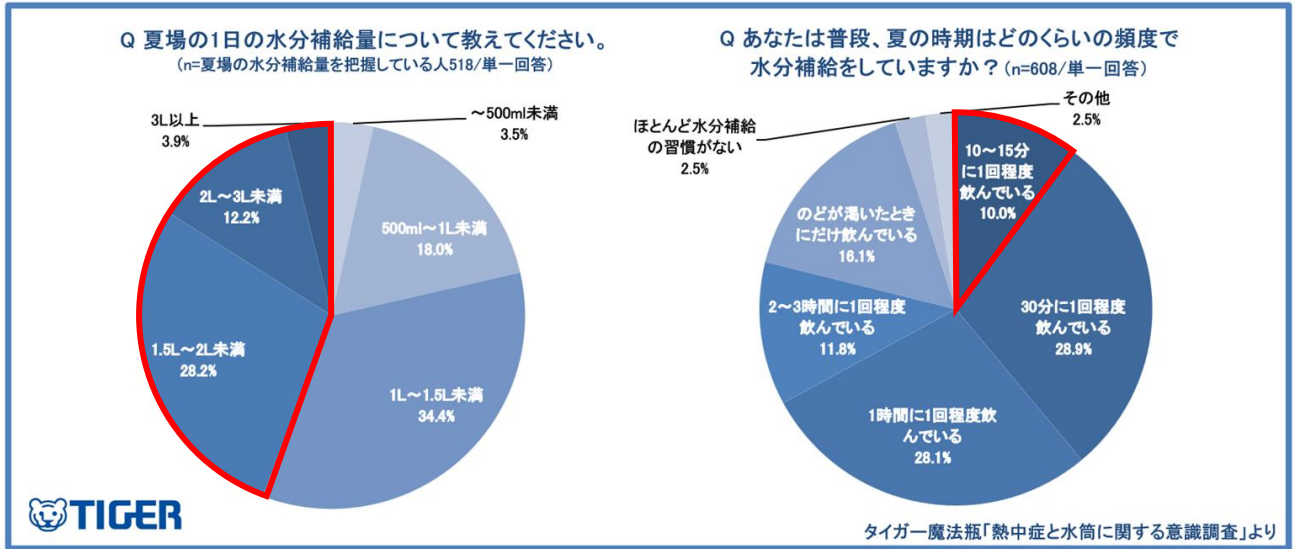


Q 夏場に熱中症にかかったことはありますか？  
(n=608/単一回答)



夏の熱中症対策について、専門家が推奨する「こまめな水分補給」ができていない人は9割。  
水分補給量は、半数以上が足りていないことが明らかに。

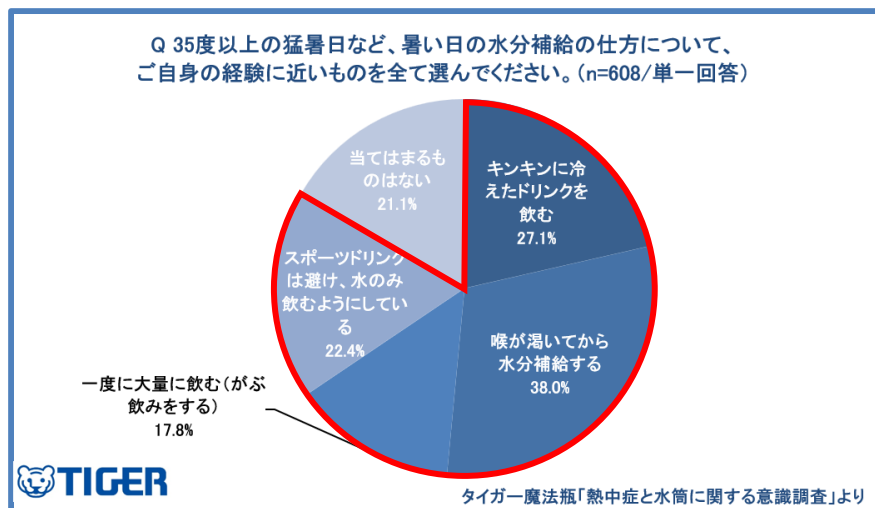
経口補水療法を専門とする谷口医師によれば、一気に水分を飲むと体がすぐに気づいて尿として排出してしまうといいます。そのため、一口**15~30mlの少量摂取**を暑い環境では「**10分に1回**」のペースで繰り返し、「**1日1.5L以上**」を目安に補給することが推奨されています。  
調査の結果、推奨される1日1.5L以上の水分補給ができていない人は半数未満（44.2%）にとどまり、10分に1回の頻度で水分補給ができていない人はたったの1割（10.0%）という結果に。9割（90.0%）がこまめな水分補給ができていない実態が浮き彫りとなりました。



40度以上の酷暑日に「キンキンに冷えたドリンクを飲む」「がぶ飲みする」は逆効果。  
約8割が誤った水分補給を行っていることが判明。

谷口医師によると、「キンキンに冷えたドリンクを飲む」「喉が渇いてから水分補給する」「がぶ飲みする」「スポーツドリンクを避けて水のみを飲む」などの行動は、平時以上に過酷な「酷暑日」の水分補給としては、かえって逆効果になる可能性があることを指摘しています。

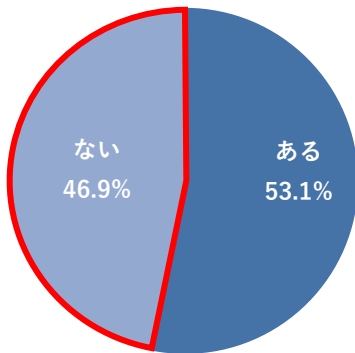
そこで、35度以上の猛暑日における水分補給法を調査したところ、約8割（79.9%）が誤った水分補給を行っていることが浮き彫りとなりました。



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液。  
 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、サビの発生や破損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いため、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。カビやサビの発生、破損の原因になります。※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。

猛暑日や、40度以上の「酷暑日」の適切な水分補給法とは？  
 ”ストローでの水分補給”を推奨、谷口医師からのコメント

■夏の時期、さらに40度を超えるような酷暑日の「水分補給」の正解は？

【一般的な夏時期：活動内容で頻度を変える】通勤や買い物、レジャーなどの日常的な活動であれば、10分に1回のペースでの給水を意識しましょう。1日の摂取目安は、1.5L以上が目標です。一方、スポーツや屋外作業を伴う場合は、2～3分に1回と頻度を上げ、活動時間に応じて摂取量を増やす必要があります。

【40度以上の酷暑日：喉が渇く前に「強制給水」】気温が40度を超えるような極端な環境下では、10～15分に一度は必ず水分を摂るようにしてください。運動や労働を伴う場合は、2～3分に一度、喉の渇きを感じる前に飲むことが鉄則です。また、屋外で活動する際は、個人の判断に任せず「強制的に休憩と給水」をセットで行う仕組み作りが欠かせません。

気温区分	おすすめのドリンク	推奨温度	補給量・頻度の目安	補足・注意点
夏時期 夏日 (25° C～) 真夏日 (30° C～)	水（硬水）・麦茶	常温 15°C～25°C	1日1.5L以上 通勤・レジャー： 10分に1回 運動・労働を伴うなら 2～3分に1回。	体が暑さに慣れていない時期。 意識的に「ひっそり補水」を始める。
猛暑日 (35° C～)	水（硬水）・麦茶・ スポーツドリンク (500mlほど)	冷たすぎない冷水 10～20° C	1日1.5L以上 通勤・レジャー： 10分に1回 運動・労働を伴うなら 2～3分に1回。	塩分などのミネラル摂取が 必須。 アイスラリーは 運動時に活用するとい。
酷暑日 (40° C～)	水（硬水）・麦茶・ スポーツドリンク (500mlほど)	冷たすぎない冷水 10～20° C	1日2L 通勤・レジャー： 10分に1回 運動・労働を伴うなら 2～3分に1回のどが渇く前 に強制給水。	汗が蒸発せず滴る状態。 喉が渇く前に飲むではなく 「時間を決めて飲む」。

## ■酷暑における「水の温度」と「飲み方」の注意点

40度以上の酷暑でも、「冷たすぎない水温（10度～20度）」が最もバランスが良いとされています。また、気温が高くなるにつれて一気に飲みたくなりますが、「がぶ飲み」は逆効果となるため注意が必要です。

### 【理由1：胃に大量の水が入ると吸収が追いつかない】

胃は一度に大量の水を処理できません。特に暑熱環境では血流が皮膚に集中し、胃腸の働きが弱くなります。そのため、吸収しきれずに胃に水が溜まることで「気持ち悪くなる」という症状が起こりやすくなります。

### 【理由2：水だけ大量に飲むと電解質が薄まり危険】

汗で失われる塩分（ミネラル）を補わずに水だけをがぶ飲みすると、血液が薄まり非常に危険です。

## ■夏の子どもの正しい水分補給：学年別の注意点と適温のポイント

夏の子どもの水分補給は、成長に合わせた調整が重要です。低学年は腹痛のリスクを避けるため、冷やしすぎず（10度～20度）一回50～100mLを目安に少量ずつ飲ませましょう。高学年は冷水でも問題ありませんが、全学年共通で「一気飲み」は厳禁です。冷たすぎると喉の渇きが麻痺して水分不足に気づかなかつたり、体温の下げすぎでだるさを招くともあります。適温とこまめな補給を意識し、健やかな夏を過ごしましょう。

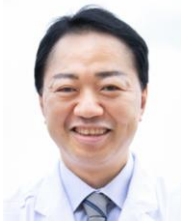
## ■医学的視点から見る「理想の補水」～がぶ飲みは水分が体に残りにくい？体のしくみから見る違い～

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「水分過多」と判断し、尿の量を減らす抗利尿ホルモンの働きが弱まってしまう。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。脳のセンサーに気づかれぬよう静かに補給することで、尿としての排出を抑え、全身の細胞へ効率よく水分を行き渡らせることができます。

## ■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。仕事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。

## 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。

※弊社から依頼し頂いたコメントを編集して掲載しています。

## 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。タイガーのボトルは流入量を制御しやすく内臓への負担を抑えられる上、真空断熱技術で「冷たすぎない水（10度～20度）」の適温を長時間キープ。40度以上の環境下でも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。

### 真空断熱技術による「適温キープ」

ペットボトルに比べ、長時間「効果的な温度（冷たすぎない温度）」を保ったまま水分補給ができるのが、真空断熱ボトルの大きな利点です。

### 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。

