

<「2023年夏のセルフケア」に関する調査>

今夏は「熱中症」「口臭」「気象病」に対するセルフケアがより重要に。
梅雨などの気圧変化に加え、脱マスクや電気代高騰が大きく影響
～冷房の使用控えにより、特に熱帯夜の「睡眠熱中症」に要注意～

第一三共ヘルスケア株式会社(本社:東京都中央区)は、全国20～60代男女を対象に「2023年夏のセルフケア」に関する調査を実施しました。この調査結果から、夏場に行っている2大セルフケアは「熱中症」「口臭」であること、一方で、梅雨や台風シーズンに起こりやすい「気象病」については約7割がセルフケアを行っていないということが分かりました。

2023年は脱マスクや電気代の高騰など、さまざまな環境の変化が起こることから、本調査結果と掛け合わせると、「隠れ気象病」*1「睡眠熱中症」*2「夏バテ口臭」*3に対するセルフケアが重要になることが予想されます。そこで、各症状に対するセルフケアの方法について、第一三共ヘルスケアの担当者が解説します。

「2023年夏のセルフケア」に関する調査

TOPIC 1

気象病と頭痛の関係性



約4割 (39.5%)

「気象病」を理解していない
「隠れ気象病」の可能性あり

TOPIC 2

熱中症と睡眠の関係性



夏場の睡眠に満足できていない人のうち

約8割 (78.6%)

冷房の使用を控えることで
「睡眠熱中症」のリスクが上昇

TOPIC 3

夏バテと口臭の関係性



夏バテを経験したことがある人のうち

約7割 (66.1%)

夏バテ+口の乾燥により
「夏バテ口臭」のリスクが高い

【調査サマリー】

今年の夏のセルフケアに関する実態について

- ◆ 夏場に行っている2大セルフケアは、「熱中症」「口臭」。
- ◆ 一方、「気象病」については、約7割(73.9%)がセルフケアを行っていないという結果に。

TOPIC 1 気象病と頭痛の関係性について

- ◆ 約半数(46.0%)が、季節の変わり目などに頭痛を経験。
- ◆ 一方、約4割(39.5%)が「気象病」を正しく理解しておらず、「隠れ気象病」の可能性あり。



TOPIC 2 熱中症と睡眠の関係性について

- ◆ 今年の暑さ対策に変化がありそうな人のうち、約7割(65.0%)が「冷房の使い方に変化がありそう」と回答し、電気代高騰により節電を意識していることがうかがえる。
- ◆ 約半数(47.3%)が「夏場の睡眠に満足できていない」と回答。そのうち、約8割(78.6%)は、睡眠時に冷房の使用を控える傾向があり、「睡眠熱中症」のリスクが高まると推測。

TOPIC 3 夏バテと口臭の関係性について

- ◆ マスクを着用しない可能性がある人の約4割(43.1%)が、マスクを外した際、最も気を付けることは「口臭対策」と回答。
- ◆ 約6割(62.2%)が、実際夏場に自分や他人の口臭がきついと感ずることがある。
- ◆ 夏バテ経験者の約7割(66.1%)が、「口の中がネバネバしたり乾燥することがある」と回答し、「夏バテ口臭」のリスクが高いことが判明。



【本資料における定義】

*1 「隠れ気象病」…気象病の症状は感じているものの、その原因や対策を理解できていないこと

*2 「睡眠熱中症」…睡眠中に発症する熱中症のこと / *3 「夏バテ口臭」…夏バテにより口腔内の唾液量が減少し、口臭が悪化すること

—調査概要—

■調査名称:第一三共ヘルスケア「夏のセルフケア調査」

■実施時期:2023年4月19日(水)～24日(月)

■調査対象:全国20～60代の男女600人(性年代別均等割付)

■調査方法:インターネット調査

※図の構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計が必ずしも100%にならない場合があります。

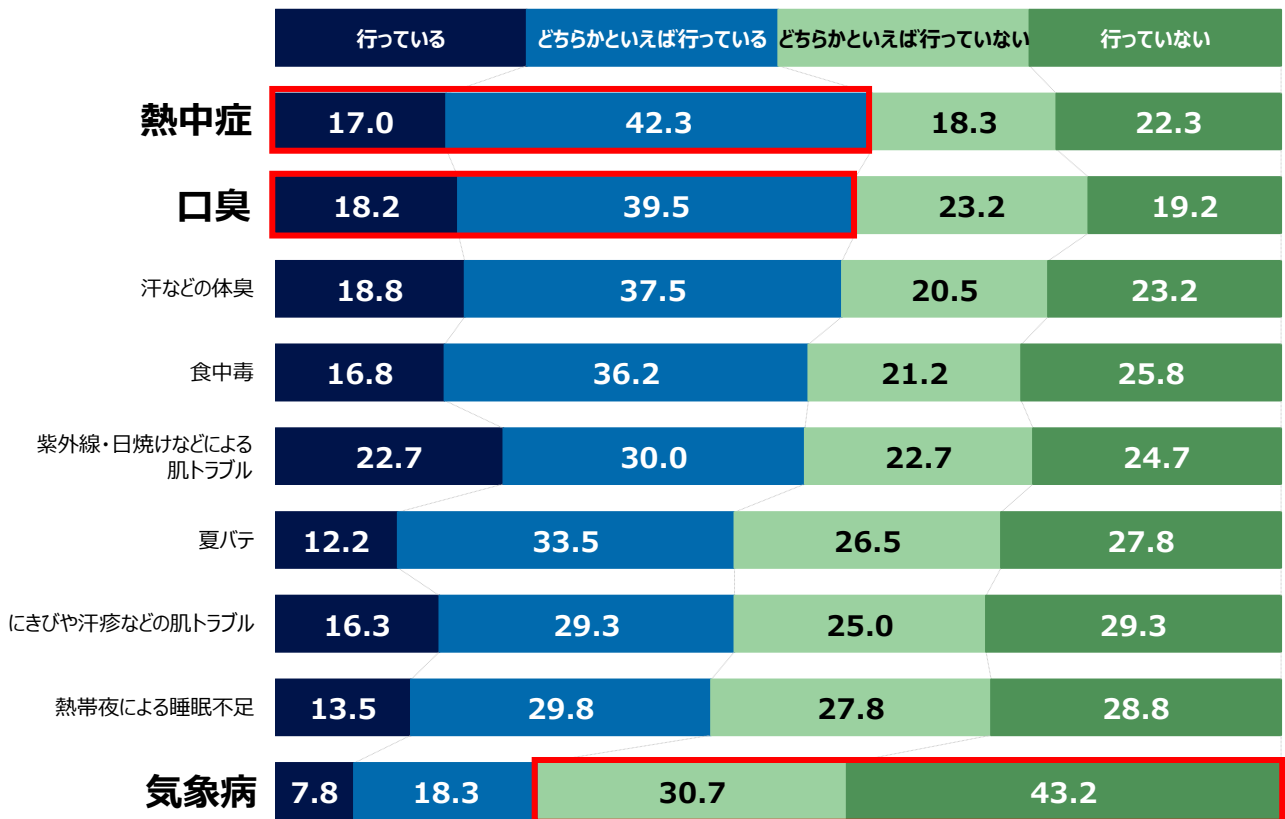
今年の夏のセルフケアに関する実態調査について

今年は電気代の高騰などの背景もあり、節電時における「熱中症」対策に注目が集まりそうです。また例年、梅雨や台風のシーズンは、寒暖差や気圧の変化などが激しいため、「気象病」にも注意が必要です。さらに、今年は新型コロナの5類移行により、マスクを外すシーンが増えることが推察されるため、「口臭」ケアも注視したいポイントです。

- ◆夏場に行っている2大セルフケアは、「熱中症」「口臭」。
- ◆一方、「気象病」については、約7割(73.9%)がセルフケアを行っていないという結果に。

【図1】 夏場に行っているセルフケア (n=600)

1位:熱中症(59.3%) 2位:口臭(57.7%)
(行っている+どちらかといえば行っている)



約7割(73.9%)が「気象病」に対して「セルフケアを行っていない」
(どちらかといえば行っていない+行っていない)

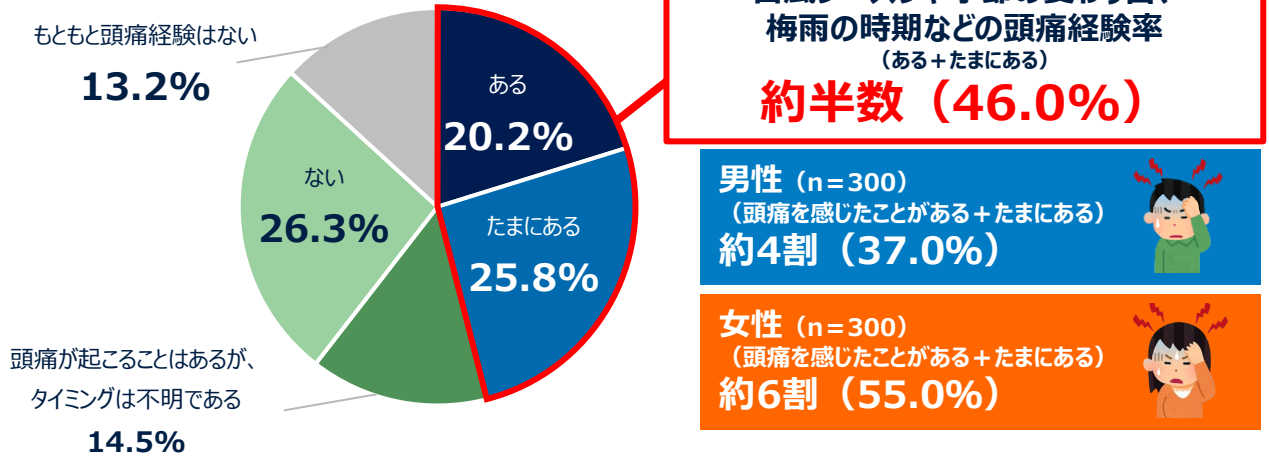
今回は、夏の2大セルフケアである「**熱中症**」「**口臭**」に加え、最もセルフケアを行っていないと判明した「**気象病**」に焦点を当てた調査も実施しました。本調査結果から、今年の夏、特に気を付けたいことについて見ていきます。

TOPIC 1 気象病と頭痛の関係性

◆約半数(46.0%)が、季節の変わり目などに頭痛を経験。

台風シーズンや季節の変わり目、梅雨の時期などに頭痛を感じたことがある人は約半数(46.0%)に上りました。男女別でみると男性は約4割(37.0%)、女性は約6割(55.0%)と、女性の方が頭痛を悩みとして抱えている人の割合が多いことが判明しました[図2]。

【図2】 台風シーズン、天気が崩れるとき、季節の変わり目、梅雨時の時期に頭痛を感じる
(n=600)

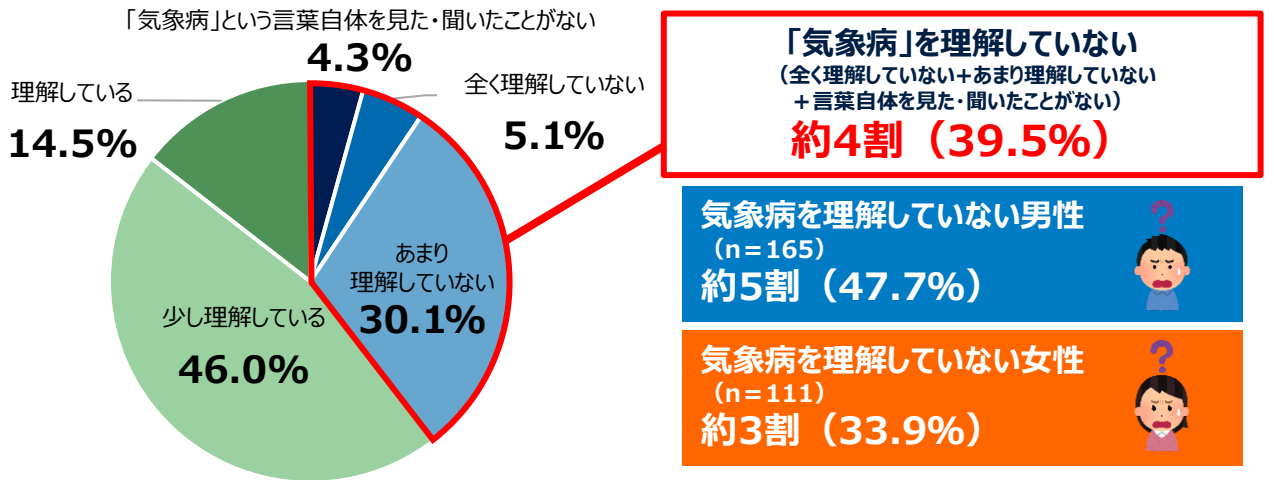


◆一方、約4割(39.5%)が「気象病」を正しく理解しておらず、「隠れ気象病」の可能性あり。

気象病について正しく理解できていると思うか聞いたところ、約4割(39.5%)が「理解していない」という結果になり、これらの人が季節の変わり目などに原因不明の不調がある場合には「隠れ気象病」の可能性があると判明しました。男女別でみてみると、「気象病」を理解していない割合は、男性が約5割(47.7%)、女性は約3割(33.9%)と、男性の方が理解していない人が多い結果になりました[図3]。

【図3】 気象病についての理解度

(n=276 台風シーズン、天気が崩れるとき、季節の変わり目、梅雨時の時期に頭痛を感じる人)



<「ロキソニン内服薬」ブランドマネジャー 土合桃子 コメント>

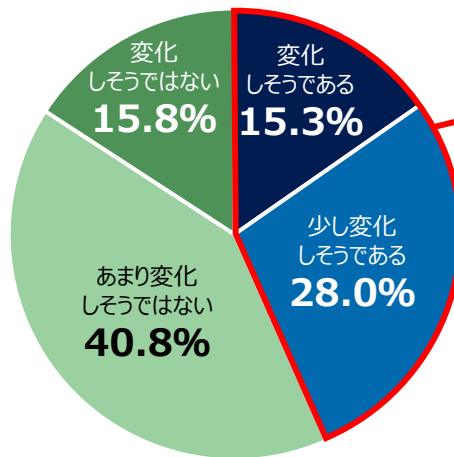
[図2]で、約半数が季節の変わり目に頭痛を感じたことがあると回答した一方で、[図3]では、約4割が「気象病」について正しく理解していないという結果が出ており、「気象病」の気づきにくさや、対処の難しさがうかがえます。

TOPIC 2 熱中症と睡眠の関係性について

◆今年の暑さ対策に変化がありそうな人のうち、約7割(65.0%)が「冷房の使い方に変化がありそう」と回答し、電気代高騰により節電を意識していることがうかがえる。

昨年と比較して今年の暑さ対策の変化の有無を聞いたところ、約4割(43.3%)が「変化がありそう」と回答しました[図4]。また、「変化がありそう」と回答した人に、具体的な内容を聞いたところ、「冷房の使用方法」と回答した人が約7割(65.0%)に上り[図5]、電気代の高騰を受けて冷房の使用を控える傾向が強まることが示唆されます。

[図4] 電気代の高騰が続く中、昨年と比較して今年の夏の自宅における暑さ対策の変化
(n=600)



今年の暑さ対策に
変化がありそう
(変化しそうである+
少し変化しそうである)

**約4割
(43.3%)**



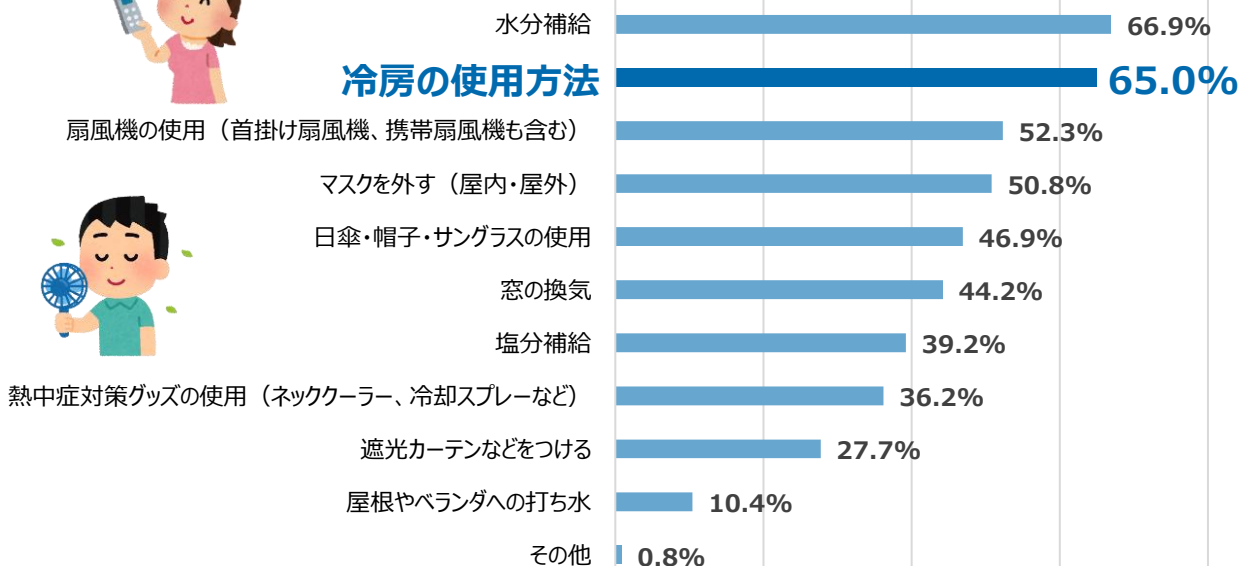
[図5] 「暑さ対策の変化」の具体的な内容

(複数回答 / n=260 昨年と比較して今年の夏の自宅における暑さ対策に変化がありそうな人)



冷房の使用方法に変化がありそう
約7割 (65.0%)

冷房の使用方法

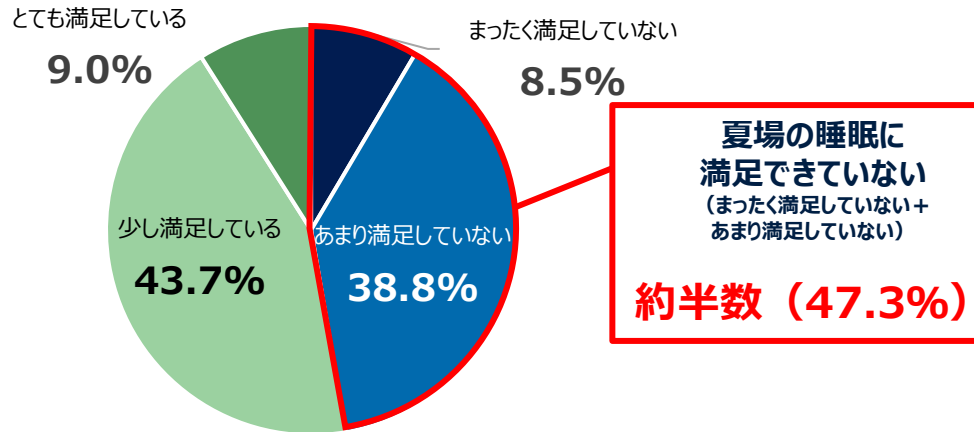


- ◆約半数(47.3%)が「夏場の睡眠に満足できていない」と回答。
- ◆そのうち、約8割(78.6%)は、睡眠時に冷房の使用を控える傾向があり、「睡眠熱中症」のリスクが高まると推測。

夏の睡眠の満足度を聞いたところ、約半数(47.3%)が「夏場の睡眠に満足できていない」と回答しました【図6】。

【図6】 夏場の時期の睡眠についての満足度

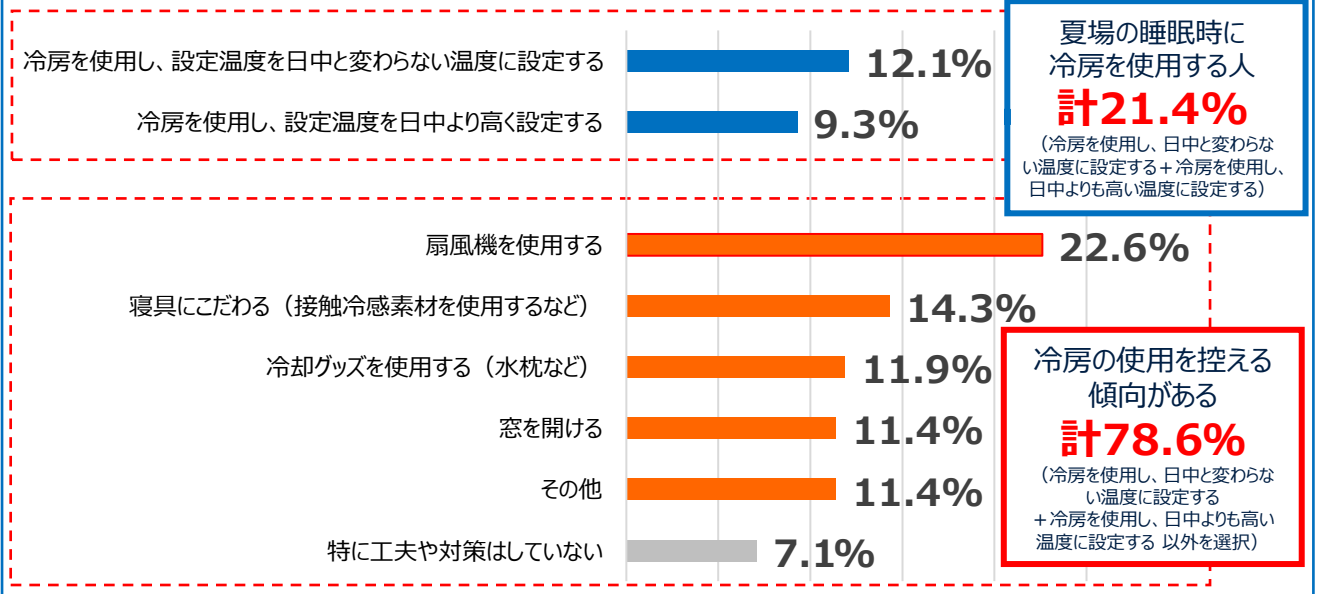
(n=600)



また、「満足できていない」と回答した人の、夏場に快適な睡眠をとるために行っている工夫や対策を見ると、睡眠時に冷房を使用する人は約2割(21.4%)に留まり、約8割(78.6%)は冷房以外の方法で工夫・もしくは対策しておらず、冷房の使用を控える傾向にあることが伺えました【図7】。今年は例年よりも冷房の使用を控える人が増えるため睡眠の質がより低下するリスクがあり、さらに、冷房を切って眠る人が増えることで睡眠中に熱中症が発症する「睡眠熱中症」のリスクが高まることが推測され、注意が必要です。

【図7】 夏場、快適な睡眠を取るために行っている工夫や対策

(複数回答 / n=284 夏の時期の睡眠に満足していない人)



<企画戦略リーダー「年に1度の睡眠診断運動」担当 松尾健 コメント>

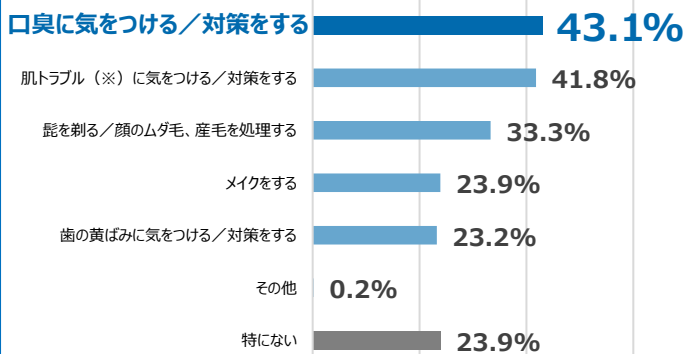
【図5】で今年は約7割が冷房の使用方法に変化が見られそうだと回答していることから、夜間に冷房の使用を控えて眠る人が増え、睡眠熱中症のリスクも高まると予想されます。熱帯夜には冷房の使用を控えるのではなく、タイマー機能を使用したり扇風機を効果的に使用するなど工夫して、夏場の理想的な就寝環境(室温26℃、湿度50~60%)に近づけられるよう意識しましょう。

TOPIC 3 夏バテと口臭の関係性について

- ◆マスクを着用しない可能性がある人の約4割(43.1%)が、マスクを外した際、最も気を付けることは「口臭対策」と回答。
- ◆約6割(62.2%)が、実際夏場に自分や他人の口臭がきついと感ずることがある。

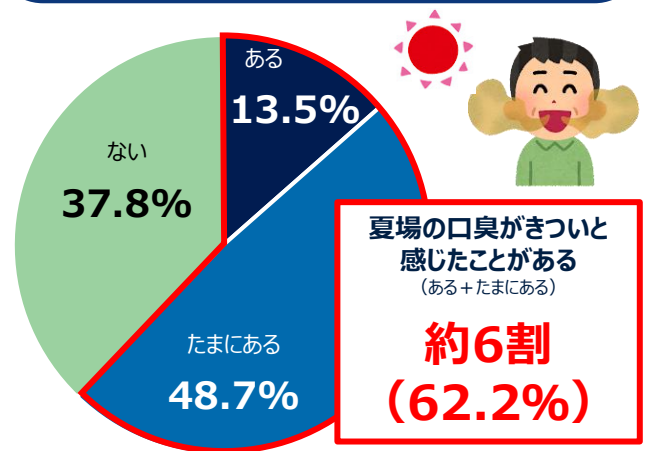
今年の夏、マスクを外した際に身だしなみで気を付けたいところを聞くと、約4割(43.1%)が「口臭に気を付ける／対策をする」と回答[図8]。さらに、夏場自分の口臭や対面している相手の口臭を感じたことの有無について聞いたところ、約6割(62.2%)が「夏場の口臭がきついと感ずたことがある」ということが判明しました[図9]。

【図8】 今年の夏、マスクを外したときに身だしなみで気を付けたいこと
(複数回答／n=469 マスクを着用しない可能性がある人)



※肌トラブル:紫外線・乾燥・日焼け・ニキビ・しみ・しわ・たるみなど

【図9】 夏場、自分の口臭がきついと感ずたり、対面している相手の口臭を感じたこと
(n=600)

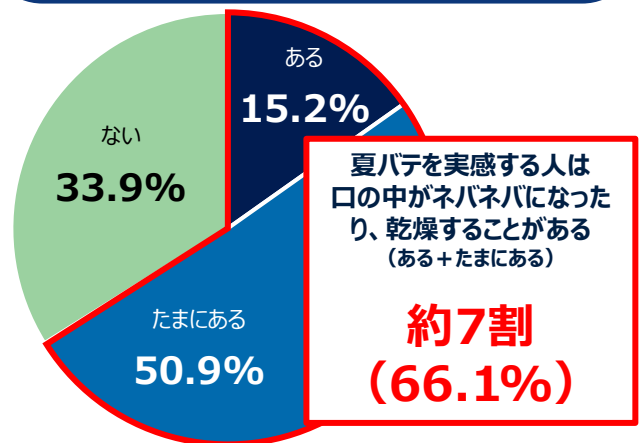


- ◆夏バテを経験したことがある人のうち約7割(66.1%)が「口の中がネバネバしたり乾燥することがある」と回答し、「夏バテ口臭」のリスクが高いことが判明。

夏に気になる体調や症状について聞いたところ、約6割(63.5%)が「夏バテすることがある」と回答しました。さらに、夏バテ経験者の約7割(66.1%)が「口の中がネバネバになったり、乾燥することがある」ということが判明しました[図10]。

夏バテは口腔内の乾燥やネバつきを引き起こす要因の一つになり得るため、該当する人は「夏バテ口臭」に要注意です。

【図10】 口の中がネバネバになったり、乾燥することがある人
(n=381 夏バテすることがある人)



<オーラルケア領域 開発担当 土屋琢也 コメント>

[図10]で、夏バテしているときには唾液の分泌量が減るために、口の渇きなどを感ずていると考えられます。夏バテは自律神経の乱れが原因といわれており、唾液分泌も自律神経によって制御されています。唾液分泌の低下による自浄作用の低下や口腔内ガスが溜ることで口臭の原因となります。[図表3]で、夏場に口臭を気にする人が多いのもうなずけます。

第一三共ヘルスケア担当者に聞く「夏のセルフケア」ポイントについて

<「ロキソニン内服薬」ブランドマネジャー 土合桃子>



「原因はわからないけれど、なんとなく不調が起こるときがある」という人は、もしかしたら「隠れ気象病」かも。気象病は、頭痛以外にも自律神経の乱れによってさまざまな症状が起こり、人それぞれです。まずは、どんな日に不調が起こったか記録をつけることで、天候や気圧の変化との関連や規則性が見えてくるかもしれません。最近では、天候や気圧の変化を予測して、気象病のリスクを教えてくれるアプリもあるので、活用してみてください。不調を事前に察知できれば、マッサージをしたり、症状が起こった際すぐに鎮痛薬を服用したりと、早めの対策が取れるので、おすすめです。

<企画戦略リーダー「年に1度の睡眠診断運動」担当 松尾健>



熱帯夜の睡眠は、寝苦しく不快に感じる人が多いと思いますが、特に今年は酷暑が予想されており、例年よりも睡眠の質の低下が懸念されます。

睡眠の質の向上には、就寝環境に加えて、生活習慣の改善も重要です。そのためにまず、自身の睡眠状況を可視化・把握することが、意識を変える第一歩に繋がります。最近ではウェアラブル端末やアプリで手軽に睡眠をモニタリングできるので、試してみることをおすすめします。

<オーラルケア領域 開発担当 土屋琢也>



夏こそ、口臭ケアの季節。今年はコロナの第5類移行により、久しぶりにマスクを外すシーンが増えることが予想されるので、より一層口臭を気にする人も多いのではないのでしょうか。普段は口臭が気にならない人も、夏場は「夏バテ口臭」対策として、しっかり水分を取り、オーラルケアの習慣や製品を見直すことをおすすめします。

口臭は、見た目の清潔さと同様、その人の印象に影響を与えるといわれています。自分も相手も気持ち良く過ごせるよう、意識していきましょう。



つらい頭痛に。速さ、効きめ、やさしさを同時に追求。
「ロキソニンSプレミアム」(第1類医薬品)
<http://www.loxonin-s.jp/>



健康診断のように睡眠を測定して、意識を変える。
「年に1度の睡眠診断運動」
<https://www.suimin-shindan.com/>



口臭と、その原因もマルチケア。
「ブレスラボ マルチケア クリスタルクリアミント (DS薬用イオン歯磨きM1)」
「同 マウスウォッシュ マルチケア ダブルミント (DS薬用イオン洗口液LM)」
(すべて医薬部外品)
<http://www.breath-labo.jp/>

<ご参考> 第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、機能性スキンケア・オーラルケア・食品へと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

* 第一三共グループは、イノベティブ医薬品(新薬)・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。

【クレジット表記のお願い】

本資料の調査データを転載いただく際には、
出典として【第一三共ヘルスケア「『2023年夏のセルフケア』に関する調査」と表記くださいますようお願い申し上げます。