

子どもの体温に関する調査 約4割の子どもが「体温異常」

～ 水分補給をまめにしている子ほど、体温異常の割合が低い傾向 ～

キリンMCダノンウォーターズ株式会社(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長 井上貴順)は、2012年4月、4～10歳の子どもと母親400組に対し、「子どもの体温異常に関する調査」を実施いたしました。調査結果から、“約4割の子どもが体温異常を抱えており”、“睡眠や便通などの生活習慣が乱れている子が半数近くいる”ことが明らかとなりました。以下がその調査結果になります。

【基本調査概要】

調査方法 : 直接回答方式
調査実施期間 : 2012年4月14日(土)15日(日)16日(月)18日(水)19日(木)21日(土) 各日13:00～17:00
対象地域 : イオン大宮店 ファンタジーキッズーナ(埼玉県さいたま市)に来店した親子
対象者 : 4歳～10歳の子ども、ならびにその保護者400組

【調査結果サマリー】

① 18%が低体温群、19%が高体温群。4割近くの子どもに体温異常が恒常化

アンケート実施時の子どもの体温は、36℃未満の子どもが18%、37℃以上の子どもが19%いました。調査を行った時間帯は昼過ぎから夕方までで、この時間帯の適性体温は36～37℃。実に4割近くの子どもが何らかの体温異常を抱えていることがわかりました。

さらに、これら体温異常に陥っている子どもを年齢別に見ると、低体温は小学生以上に、高体温は幼児に多い傾向がありました。

② 生活習慣が乱れがち？ 21時前に就寝している子どもはわずか1/4。 運動頻度が高い子ほど、朝から活発に過ごす傾向に

子どもたちの生活習慣について質問したところ、21時以前に就寝している子どもはわずか24.5%。半数以上は21時台に、18.5%は22時以降に就寝しており、起床時刻によっては睡眠不足の状態に陥っている子どもが多いと考えられます。さらに朝の便通に関しては半数以上が「ほぼ毎日ある」と回答する一方で、週に3回以下と回答した子が33.8%と、何らかの形で生活習慣が乱れがちな様子が伺えました。

また、運動する頻度が高い子どもほど朝から活発に過ごす割合が高く、逆に運動頻度が低い子どもは眠気やだるさを訴える割合が高い傾向があることもわかりました。

③ 適度な運動をしている子どもは、高体温になりにくい傾向がある

子どもの運動頻度と1回あたりの運動時間は、いずれも高い数値の子ども(=運動している子ども)ほど高体温になりにくい傾向があることがわかりました。とくに1回の運動時間が1時間以上・3時間未満の子どもは標準体温である割合が高く、体温異常を防ぐには適度な運動が有効と考えられます。

日頃から、適度な運動で汗をかく習慣をつけることが大切であると言えます。

④ 頻繁に水分をとる子どもの方が、体温異常を起こしにくい傾向

1日に水分摂取させる頻度と、子どもの体温を合わせて集計したところ、摂取回数が多い(1日に9回以上)子ほど体温異常に陥る割合が低い傾向にありました。

特に、1日11回以上水分を摂取している子は、体温異常を抱えている割合が27.3%と、全体平均よりも10ポイント程度低く、水分補給の回数は子どもの健康を守る上で大切であると考えられます。

① 18%の子が低体温群、19%の子が高体温群。 4割近くの子に体温異常が恒常化

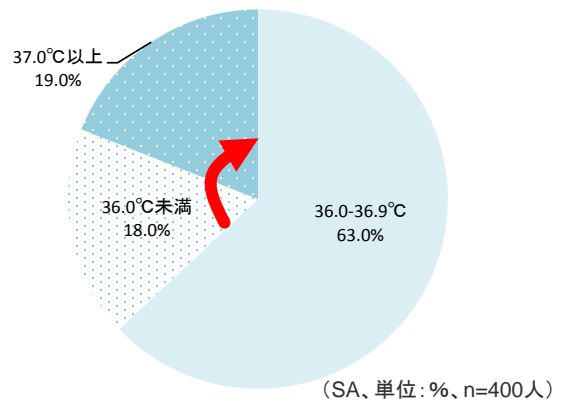
今回の調査では、アンケート採取時に直接子どもの体温を計測する方式を採用しました。

その結果、36℃未満の「低体温群」となる子どもが18%、37℃以上の「高体温群」になる子どもが19%おり、合わせて4割弱の子どもが体温異常を抱えていることがわかりました。

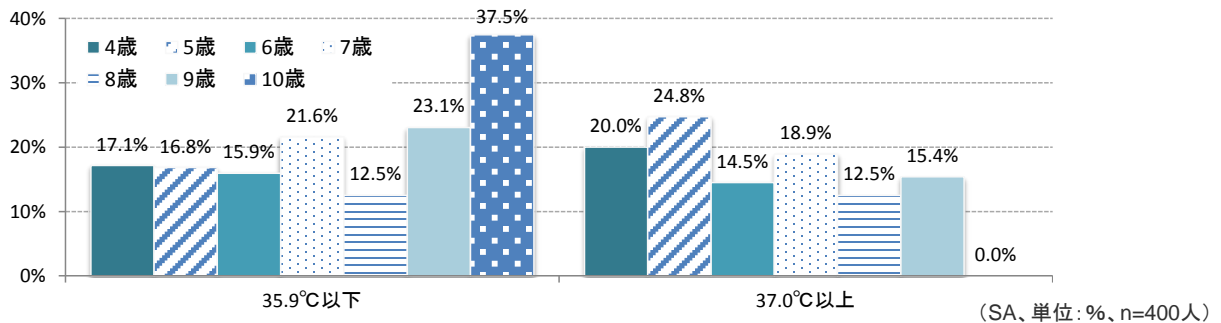
さらに体温異常を抱えている子どもを年齢別に見ると、6歳以上の小学生には低体温が、5歳以下の幼児には高体温が多い傾向がありました。

通常、人間の体温は起床後から徐々に上昇し、夕方から夜にかけて下がっていき、その体温差は36～37℃の1℃以内が適正とされています。体温調節は自律神経の働きによるものであり、体温異常が見られた子どもたちは自律神経がうまく働いていないと考えられます。

現在のお子さんの体温は？ (調査時間帯 13:00~17:00)



現在のお子さんの体温は？(子どもの年齢別)



② 生活習慣が乱れがち？ 21時前に就寝している子どもはわずか1/4。 運動頻度が高い子ほど、活発に過ごす傾向に

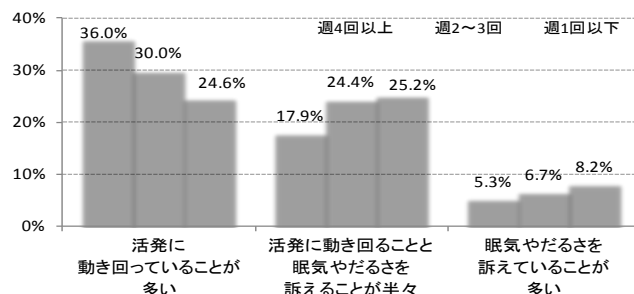
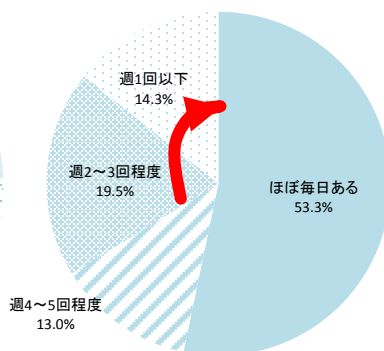
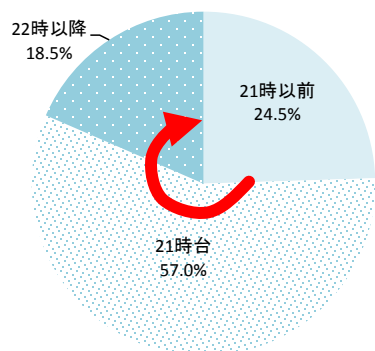
子どもの生活習慣について調査したところ、就寝時刻が21時前という子どもは24.5%。3/4の子どもは21時以降に就寝しており、23時以降に就寝しているという子どもも2%いました。一方で約半数の46.5%が6時台に起床していると回答。通学、通園があるためか8時以降に起床している子どもは6.9%に留まりましたが、就寝時刻によっては睡眠が不足しがちな子どもがいることが推測されます。また、朝の時間帯に余裕がないためか、朝の便通が週に3回以下という子どもも33.8%いました。

子どもの普段の朝の様子については、運動頻度が高い子ほど「活発に動きまわることが多い」傾向がありました。このことから、運動習慣も健康維持のための要素の一つと考えられます。

お子さんの就寝時刻は？

お子さんは朝、便通がありますか？

お子さんの普段の朝の様子は？ × 運動頻度



③ 適度な運動をしている子どもは、高体温になりにくい傾向がある

子どもの運動頻度・運動時間と、体温との相関関係を調査したところ、運動している子どもほど高体温になりにくい傾向があることがわかりました。運動頻度別に高体温の発生割合を見たところ、週1回以下では約1/4の子どもが高体温となっているのに対し、週4回以上運動を行なっている子どもでは13.1%しか高体温が見られないなど、10ポイント以上の差が出ました。

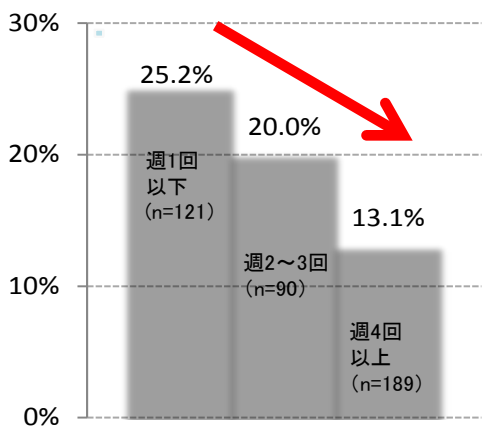
高体温の子どもの平均運動時間に着目してみると、もっとも多かったのが「1時間未満」で4割以上、運動時間が増えるにしたがって割合は減り、4時間以上運動している子どもでは0という結果になりました。運動で汗をかくことで放熱機能が働き、必要以上の体温上昇が抑えられていることが考えられます。

さらに体温分布別に平均運動時間を見てみると、標準体温の子どもの運動時間は1時間以上～3時間未満である割合が高く、体温異常を防ぐには適度な運動が有効と考えられます。

日頃から、適度な運動で汗をかく習慣をつけることが大切であると言えます。

運動頻度別の高体温発生割合

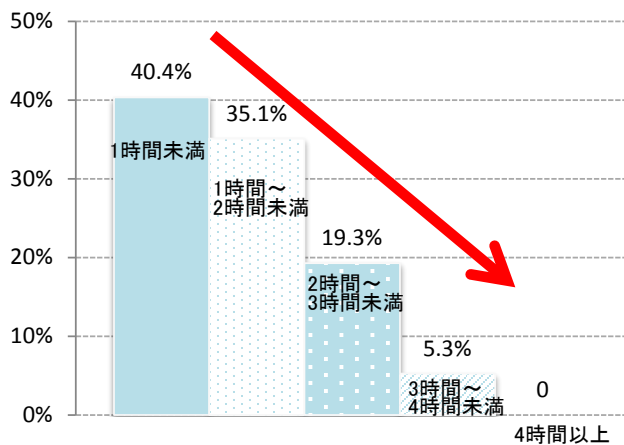
お子さんは1週間にどのくらい運動していますか
×
おさんの現在の体温(37.0℃以上)



(SA、単位：%、n=400人)

高体温の子どもの、平均運動時間の割合

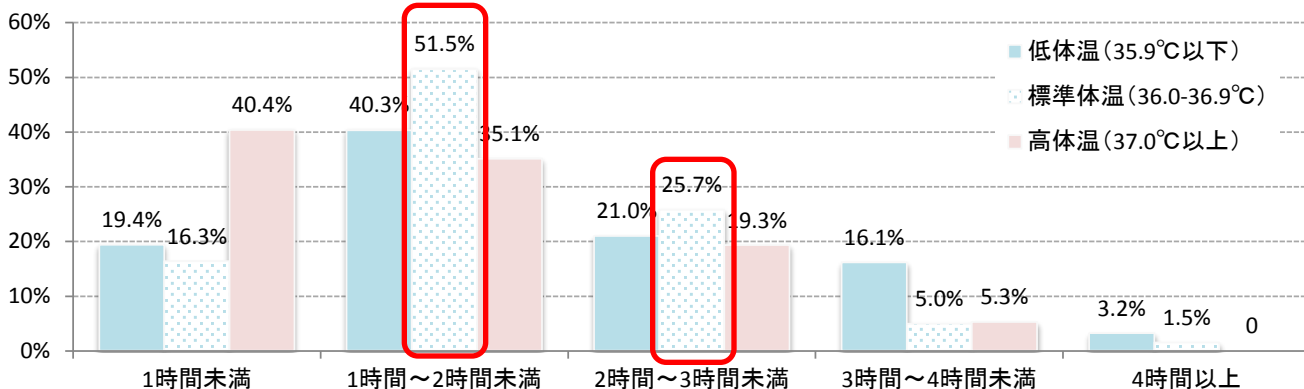
1日あたりの平均運動時間【平日】
×
おさんの現在の体温(37.0℃以上)



(SA、単位：%、n=76人)

体温別の平均運動時間の分布

1日あたりの平均運動時間【平日】×おさんの現在の体温



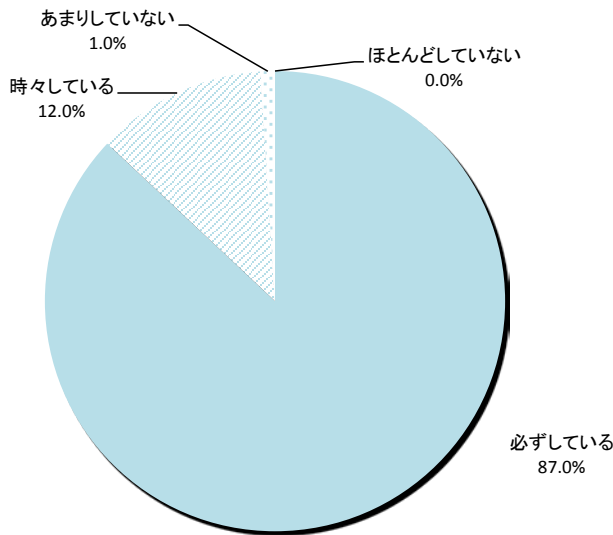
(SA、単位：%、n=400人)

④ 頻繁に水分をとる子の方が、体温異常を起こしにくい傾向に

子どもの水分補給に関して、運動後に必ず水分をとらせていると回答した母親は87.0%と高く、運動後の水分補給の大切さが浸透している様子が伺えました。

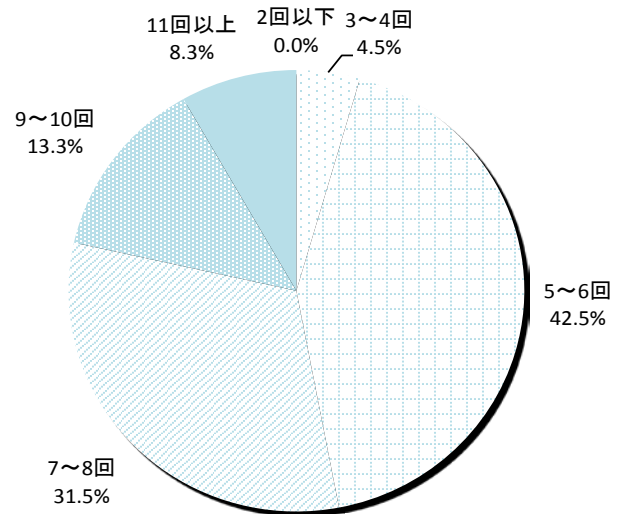
日常生活内の水分摂取の頻度は、5～6回と回答する人が42.5%と圧倒的に多く、ついで7～8回が31.5%となりました。この摂取頻度と子どもの体温の関連性を見ると、9回以上水分摂取を行なっている子どもは体温異常(36℃未満および37℃以上)の割合が低くなる傾向が伺えます。とくに11回以上で27.3%と全体平均よりも10ポイント以上低くなっており、水分を頻回摂取させることは子どもの体温調節にとって大切であると言えます。

運動後に子どもに水分摂取させていますか？



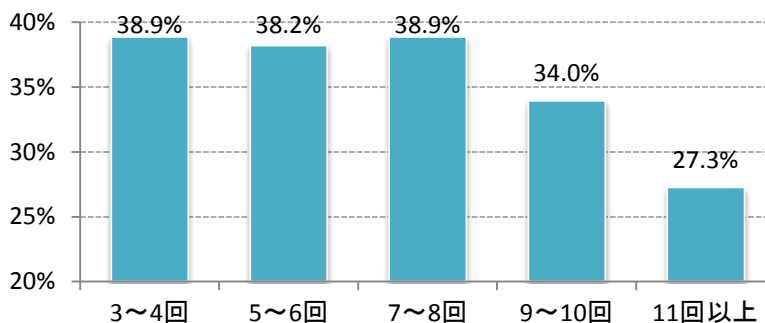
(SA、単位：%、n=400人)

子どもの毎日の水分摂取の頻度は？



(SA、単位：%、n=400人)

子どもの毎日の水分摂取の頻度と、その中の体温異常(36℃未満および37℃以上の子ども)の発生割合



(SA、単位：%、n=148人)

「キリン アルカリイオンの水」について

- 1.商品名 「キリン アルカリイオンの水」
- 2.発売地域 全国
- 3.容量・容器 2Lペットボトル 500mlペットボトル
- 4.価格 230円(2L) 130円(500ml)
※消費税抜き希望小売価格
5. 商品特長 富士山がはぐくんだおいしい天然水をアルカリイオン化した、口あたりまるやかなやさしい味わい。毎日の水分補給や、コーヒー、料理にも。家族の健やかな毎日を、食卓からサポートします。
※2Lペットボトルの採水地は静岡県御殿場市(富士の伏流水)、500mlペットボトルは静岡県焼津市です。



スマートストックについて

「スマートストック」とは、地震等の災害が発生し、ライフラインが寸断された際にも、必要以上の水を買占める行動を起こさなくてすむように、普段から自分たちの生活に必要な水、および食料の量を把握し、適正な量をストックしておくことを推奨する考え方です。

この考え方を広く啓発するための施策として、キリンMCダノンウォーターズ株式会社では、東日本大震災発生から約半年となる昨年9月6日を“くまなくむだなく”という語呂合わせにより、無駄に買い占めをせず、自分達に必要な量を知り、災害時に必要な量を備えストックすることを啓発する「スマートストックの日」として、日本記念日協会に申請の上、制定致しました。同時に店頭とWEBでの啓発活動の展開も行い、オリジナルの「スマートストック」ロゴと、店頭用の販促ツールとしてのオリジナルPOPを制作し、広く展開しました。

POPには、災害時にそなえた備蓄量として推奨される3日分を一つの基準とし、大人2名+こども1名の3人家族を例にとり、必要とされる無洗米と水の量をわかりやすく明記しています。「キリン アルカリイオンの水」公式HP内でもこれらの考え方をわかりやすくご紹介するコンテンツを設置しています。

また、今年は、東日本大震災から1年を迎える前に、改めて災害への備えを見直すために、スマートストックの日を年2回とし、3月6日も“みなおすむだなく”という語呂合わせの下、「スマートストックの日」と制定いたしました。今後も引き続き、様々なスマートストック啓発のための施策の展開を予定しています。

詳しくは→<http://www.alkali.jp/life/smartstock/>



「スマートストック」ロゴ

＜商品に関するお客様からのお問い合わせ先＞

キリンビバレッジ株式会社 お客様相談室(フリーダイヤル) TEL:0120-595955