

2024年夏は観測史上1位の暑さに？75.3%の方が熱中症を心配。

熱中症対策1位は「水分補給」で90.4%。

一方、糖分入りの清涼飲料水の飲みすぎで「ペットボトル症候群」になる方が急増！

「ペットボトル症候群」の認知度はわずか31.9%。正しい水分補給が鍵に。

～医師の“谷口英喜先生”が適切な水分補給方法を伝授！～

良質な水を育む日本有数の水源地から採取した天然水を、おいしさもミネラル分もそのままに保つ非加熱処理を施しご家庭に提供しているプレミアムウォーター株式会社(所在地：東京都渋谷区、代表取締役社長：金本 彰彦)は、プレミアムウォーターのご契約者様を対象に「熱中症や水分補給に関する調査」を実施しました。

■ 調査概要

調査対象：プレミアムウォーターご契約者様 20代～60代 計7,715人

調査方法：アンケート調査

調査期間：2024年6月12日(水)～6月17日(月)

※調査結果の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。

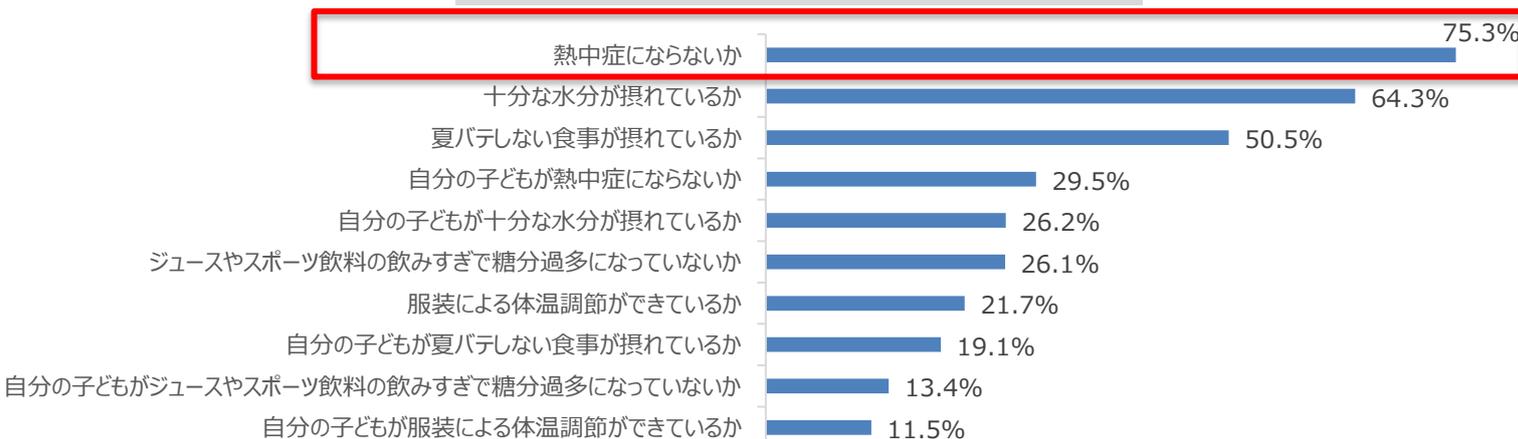
※調査結果をご紹介いただく際は、「プレミアムウォーター株式会社調べ」と注釈をご記載ください。

【調査サマリー】

- ・2024年夏は観測史上1位の暑さになると予想。
- ・夏の暑さで心配なこと1位は「熱中症にならないか」で75.3%。2位は「十分な水分が摂れているか」で64.3%、3位は「夏バテしない食事が摂れているか」で50.5%。
- ・熱中症対策としておこなっていること1位は「水分を十分に取る」で90.4%、2位は「エアコンや扇風機をつける」で81.4%、3位は「睡眠を十分に取る」で41.7%。
- ・糖分入りの清涼飲料水の飲みすぎで「ペットボトル症候群」になる方が急増！
一方「ペットボトル症候群」の認知度はわずか31.9%。正しい水分補給が鍵に。
- ・夏の暑さ対策を目的とした「水分補給」で飲む飲み物1位は「お水」で83.5%。
続いて2位が「緑茶・麦茶・紅茶等のお茶」で66.1%、3位が「スポーツ飲料」で41.0%。
- ・医師の谷口英喜先生がペットボトル症候群の対処法や、適切な水分補給方法を伝授！

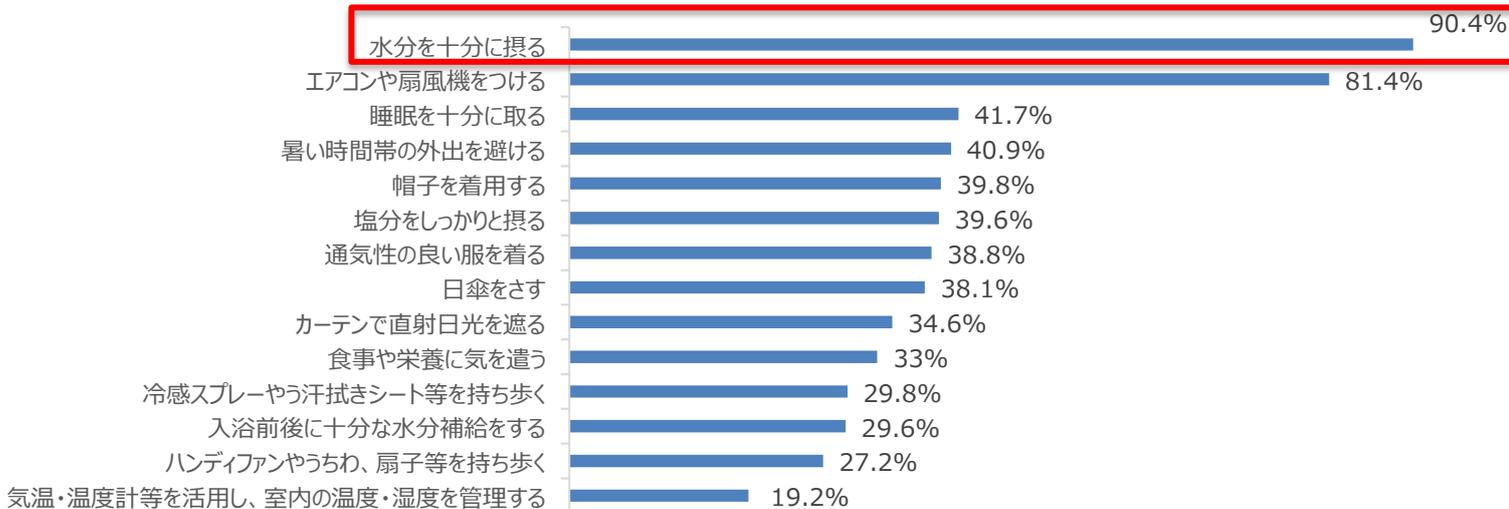
- ・夏の暑さで心配なことは何ですかと質問したところ、1位は「熱中症にならないか」で75.3%。
2位は「十分な水分が摂れているか」で64.3%、3位は「夏バテしない食事が摂れているか」で50.5%。

夏の暑さで心配なことは何ですか。(n=7,715/MA)



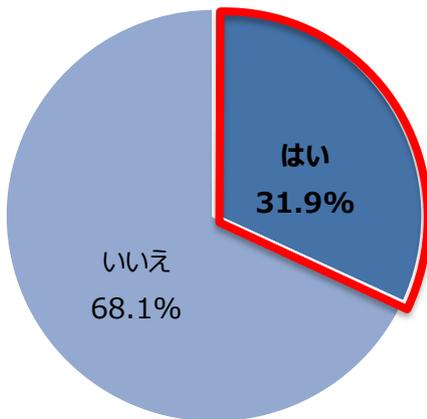
・熱中症にならないようにどのような対策をしていますかと質問したところ、1位は「水分を十分に摂る」で90.4%
2位は「エアコンや扇風機をつける」で81.4%、3位は「睡眠を十分に取る」で41.7%。

熱中症にならないようにどのような対策をしていますか。(n=7,715/MA)



・ペットボトル症候群になる人が急増中！「ペットボトル症候群」を知っているか質問したところ、「知っている」と回答した方はわずか31.9%。正しい水分補給が鍵に。

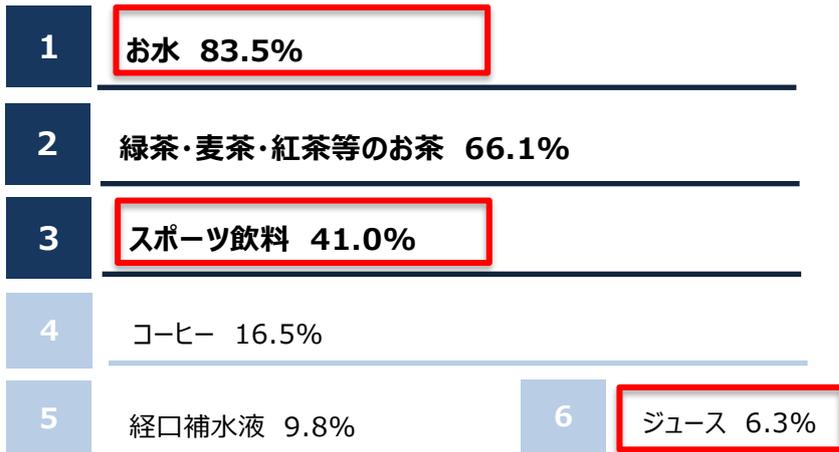
「ペットボトル症候群」をご存じですか。(n=7,715/SA)



ペットボトル症候群の
認知度はわずか31.9%！

・夏の暑さ対策を目的とした「水分補給」で飲む飲み物1位は「お水」で83.5%。
続いて2位が「緑茶・麦茶・紅茶等のお茶」で66.1%、3位が「スポーツ飲料」で41.0%。

夏の暑さ対策を目的とした「水分補給」において、何を飲むことが多いですか。(n=7,715/MA)



■ 医師の谷口英喜先生がペットボトル症候群の対処法や、適切な水分補給方法を伝授！**・ペットボトル症候群とは？**

糖分が多く含まれたペットボトル飲料（スポーツドリンク、ジュース、清涼飲料水等）を大量に飲み続けたり、甘い食べ物の過剰摂取によって起こる、高血糖症状のことです。血糖値が上昇すると、糖を血管内から細胞の中に取り込んで血糖値の上昇を防いでくれる“インスリン”と呼ばれるホルモンが膵臓から分泌されます。細胞の中に取り込まれた糖は、細胞内でエネルギーに変換されて、私たちの生命活動の原動力になりますが、あまりにも血糖値が高くなるとインスリンの分泌が間に合わなくなります。その結果、細胞内に糖を取り込めなくなり、生命活動に必要なエネルギー源がまかなえなくなってしまいます。すると私たちの体では、エネルギー源が脂肪や筋肉にシフトされることでエネルギーが得られると同時に、ケトン体という酸性物質が多量に産生されます。この病態が、糖尿病性ケトアシドーシス、いわゆるペットボトル症候群の状態です。

ペットボトル症候群は、激しい「喉の渇き」から始まるので、さらにペットボトル飲料を欲し、高血糖となりケトン体の産生量が増加する悪循環で、初期症状は「倦怠感」「激しい喉の渇き」、重篤な場合は、「多尿」「嘔吐」「腹痛」「意識混濁」「昏睡（糖尿病性昏睡）」等の症状が現れ、とても危険です。

※ミネラルウォーターやお茶等、無糖のものが入ったペットボトル飲料をとっても、ペットボトル症候群は起こりません。

・ペットボトル症候群にならないために、気を付けるべきこととは

糖尿病の患者さんは、ペットボトル症候群になるリスクが高いためペットボトル飲料は極力避けるべきです。さらに、ペットボトル飲料で糖分を摂ってしまうと、その分食事量を減らさなくてはならないので、食事制限がさらに厳しいものになります。

糖尿病ではない方も、1日の糖分摂取の上限を意識して食生活を送ることが大切です。清涼飲料水には、糖分が100mLあたり10g(40kcal)程度、スポーツドリンクには、100mLあたり6g(24kcal)程度の砂糖が含まれています。例えば、清涼飲料水を2Lとると糖分が200g(800kcal)程度となり、1日のほぼ上限に達してしまいます。

・お水と糖分入りの清涼飲料水を適切に飲み分ける方法とは

「日常的な飲料→お水、お茶」、「非日常的な飲料→スポーツドリンク、経口補水液」、「特別な時に一時的に飲む飲料→糖分入りの清涼飲料水」のように区別すると良いでしょう。生命活動に必要なエネルギーや各種栄養素を摂取するためには、食事が大事です。食事の合間に糖分が多く含まれる飲料を摂取すると、飲料でお腹がいっぱいになったり血糖値が上昇したりして食欲が低下してしまいます。その結果、食事の摂取量が減ってしまえば、生命活動に支障が生じてしまいます。従って、日常的に飲む飲料としてはお水やお茶が適しています。一方、スポーツをした後にエネルギーやビタミン補給の目的でスポーツドリンクを飲むことや、脱水症や熱中症に伴う脱水症の時に経口補水液を飲むことは問題ありません。また糖分入りの清涼飲料水は、食事の時に料理の味を引きたてたり、おやつの際に楽しむために等、一時的に飲む分には問題ありません。

・熱中症対策に適切な水分補給の方法とは

冷たい飲料を摂取するのを心がけるのではなく、汗をかき体温をコントロールできるように、また皮膚の血管に多くの血液が流れるように、十分な水分を摂取することが大切です。加えて、一度に多量の水分を摂取すると尿として排出されてしまうので、少しずつ数回に分けて水分を摂取することが大切です。まずは、自分が飲みやすい温度で、糖分や塩分の多くない飲料で多く飲めそうな飲料を選んでください。朝起きてから寝る前までにコップ1杯（150～180ml）を8回程度とると、十分な水分の摂取になるでしょう。大汗をかいたときに限っては、塩分が含まれている飲料を摂取するのも良いでしょう。

・お水が嫌いな方でも楽しく簡単に水分補給ができる方法とは

お水を飲むだけでなく、食事やおやつのお供にお水を摂取する癖をつけると良いでしょう。また、お水を飲む量と時間の目標を決めて、スタンプラリーのようなシートを作って、楽しみながら飲むのも良いでしょう。水分補給は飲み物だけからではなく、食事からもできるので、普段の食事に果物や夏野菜等を加え、水分を補給するのも良いでしょう。

谷口先生おすすめの水分補給方法を伝授

私は水分補給の一つとして、キウイを1日1個食べています。キウイには暑熱対策に必要なビタミンCや、汗から失われるカリウム、マグネシウム、カルシウムが豊富に含まれているだけでなく、食後の血糖値の上昇率を表すGI値が低いので甘さの欲求を満たしつつ血糖値をそれほど上げません。寝る前に摂取する水分補給としても適しています。また、プーアル茶、ウーロン茶、ジャスミン茶等好きな茶葉で手作りの中国茶を常時ストックしています。自宅で作るメリットは自分に合った濃さのお茶が手軽に作れることです。その他水出しコーヒーも大好きで、自宅の冷蔵庫にストックしてあります。おいしいお水を使うことでアイスコーヒーの味も引き立ちます。

■谷口英喜先生プロフィール

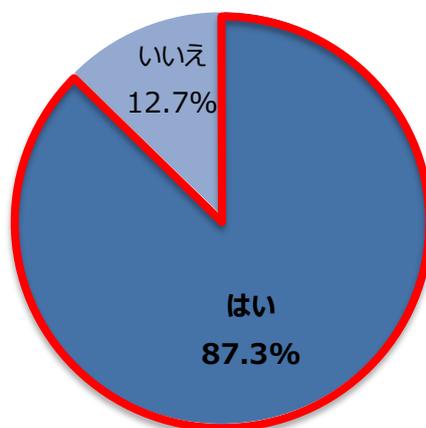
済生会横浜市東部病院患者支援センター長、東京医療保健大学大学院客員教授、
麻酔科医師、医学博士、麻酔科専門医
水電解質管理、栄養管理、経口補水療法を専門とし、脱水症、かくれ脱水の学術論文を発表。
「熱中症からいのちを守る」・「いのちを守る水分補給」(ともに谷口英喜著 評言社)の著書があり。
新聞、テレビ、雑誌等でのコメントも多い。医療従事者向け生涯教育サイト「谷口ゼミ」を開講。



■プレミアムウォーターご契約者様の声

ウォーターサーバーをご契約いただいたことで、契約前よりもお水を飲むようになった方の割合は87.3%にも上りました。
ご契約者様からは「いつでも飲みやすい温度のお水が飲めるようになった」、「水道水よりも飲みやすい」、「白湯が簡単に作れるので、白湯を飲む習慣ができた」、「契約するまではペットボトルのジュース等を買っていたが、契約してからはお水があるから買わなくなり、お水をたくさん飲むようになった」等のお声もいただきました。

ウォーターサーバーをご契約いただいたことで、契約前よりもお水を飲むようになりましたか。(n=7,715/SA)



■プレミアムウォーターの天然水に対する4つのこだわり

プレミアムウォーターの厳選された天然水について：<https://premium-water.net/water/>

「おいしさ」

プレミアムウォーターは天然水がもつ「生」のおいしさをお届けするために、安全な「非加熱処理」をおこなっています。「非加熱処理」では、水質の高さやおいしさの目安となる「溶存酸素」が減少しないため、天然水本来の口当たりの良さ・まろやかさが際立ちます。

「採水地」

プレミアムウォーターでは独自の採水地を選定する6つの基準設けております。これまで全国約160か所の水源を訪れ、現在はその中から厳選した8つの採水地を選定しております。

「ミネラルバランス」

身体に必要な5大要素の一つであるミネラルがバランスよく含まれている天然水を厳選しています。そのため日々の生活の中でミネラル成分を摂取することが可能なのに加え、天然水は全て弱アルカリ性の軟水なので小さなお子さまでも安心して飲むことができます。

「品質」

地下水脈からくみ上げた原水は、4段階以上のフィルターで丁寧に除菌をおこない、無菌のクリーンルームで新品のペットボトルにボトリングされます。製造工程では、独自に設けた厳しい品質管理規定で毎日定期的な水質検査や月1回の放射性物質検査を実施して、安全な天然水をお届けしています。

プレミアムウォーターについて

プレミアムウォーターは、ウォーターサーバーをレンタルまたは販売し、ご自宅までお水を宅配(定期配送)するサービスです。

重たいお水を買いに行く手間やお湯を沸かす手間が省け、おいしい天然水をいつでも使うことができます。

天然水の賞味期限は未開封の状態では製造から約6か月なので、消費しながら備蓄をおこなうローリングストックとしてもご利用いただけます。

ウォーターサーバーは家計にも環境にも優しいエコなサーバーから、力の弱い方でも簡単にボトル交換ができる下置きスタイルの高機能サーバー、デザインにこだわりインテリアとも調和する洗練されたデザインサーバー等ライフスタイルに合わせたサーバーを選ぶことができます。

詳しくは公式 Web サイト (<https://premium-water.net/>) をご覧ください。



プレミアムウォーター公式 Web サイト

: <https://premium-water.net>

プレミアムウォーター公式 X(旧 Twitter)

: https://twitter.com/premium_water

プレミアムウォーター公式 Facebook

: <https://www.facebook.com/premiumwater.net>

プレミアムウォーター公式 Instagram

: https://www.instagram.com/premium_water