

9割が日頃から水分補給を意識している一方、約5人に1人が脱水症の経験あり。

エアコンの効いた涼しい室内で水分補給を意識できない理由1位は、

“のどの渇きを感じにくい”ため。

脱水症になりかけているのに自覚症状がない「かくれ脱水」に要注意！

～谷口英喜医師がかくれ脱水のサインや対策方法を伝授！～

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：東京都港区、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「水分補給に関する意識調査」を実施しました。

**9割が日頃から水分補給を意識する一方、
約5人に1人が脱水症の経験あり。
涼しい室内にいるときも「かくれ脱水」に要注意！**

谷口英喜医師が伝授！

**かくれ脱水のサインと
対策方法**



■ 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 13,247人）

調査方法：アンケート調査

調査期間：2026年5月11日（月）～5月17日（日）

※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】

・日頃から水分補給を意識している人は93.9%。

なかでも、エアコンの効いた涼しい室内にいるときも、意識している人は84.9%。

・室内でのこまめな水分補給を意識していない理由1位は「のどの渇きを感じにくいから」で76.0%。

2位は「忘れてしまうから」で29.1%、3位は「屋外にいるときと比べて脱水症になるリスクは低いと思うから」で10.9%。

・1日あたりの水分補給量は「800mL～1L未滿」と回答した人が27.7%と最も多く、免疫力を高めるために必要な水分補給量である、成人男性1.2L～1.3L程度、女性1.1L程度には届いていない状況に。（※脱水になると腸内環境が乱れ、免疫能力が低下することが知られています。）

・これまでに脱水症になったことがあると回答した人は22.7%。

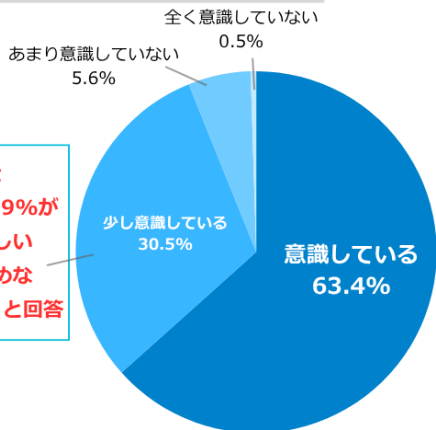
・脱水症になりかけているのに自覚症状がない「かくれ脱水」になる人が増えている。特に夏は、エアコンが効いた涼しく乾燥した室内に長時間いることで、水分補給を怠ってしまうため「かくれ脱水」になりやすい。

・医師の谷口英喜先生が「かくれ脱水」のサインや対策方法を伝授！

・日頃から水分補給を意識している人のうち、エアコンの効いた涼しい室内にいるときも、こまめな水分補給を意識している人は 84.9%。意識していない人の理由は、1 位「のどの渇きを感じにくいから」で 76.0%、2 位は「忘れてしまうから」で 29.1%、3 位は「屋外にいるときと比べて脱水症になるリスクは低いと思うから」で 10.9%。

日頃から水分補給を意識していますか。

(n=13,247/SA)



日頃から水分補給を意識している方のうち84.9%が「エアコンの効いた涼しい室内にいるときもこまめな水分補給を意識している」と回答

エアコンの効いた涼しい室内にいるときにこまめな水分補給を意識できていない理由を教えてください。

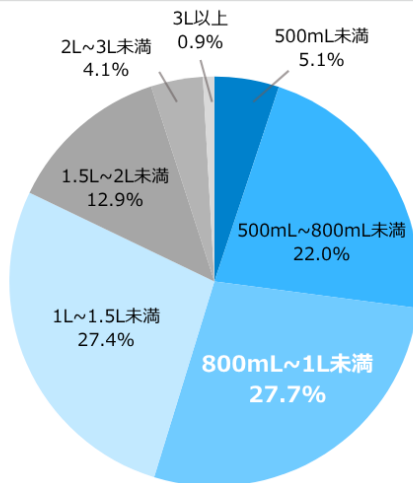
(n=1,885/MA)

- 1 のどの渇きを感じにくいから 76.0%
- 2 忘れてしまうから 29.1%
- 3 屋外にいるときと比べて脱水症になるリスクは低いと思うから 10.9%

・普段 1 日にどのくらい水分を摂取しますかと質問したところ、1 位は「800mL～1L 未満」で 27.7%、2 位は「1L～1.5L 未満」で 27.4%、3 位は「500mL～800mL 未満」で 22.0%。免疫を高めるために必要な成人の水分摂取量に届いていない方が 54.8%という結果に。

普段1日にどのくらい水分を摂取しますか。

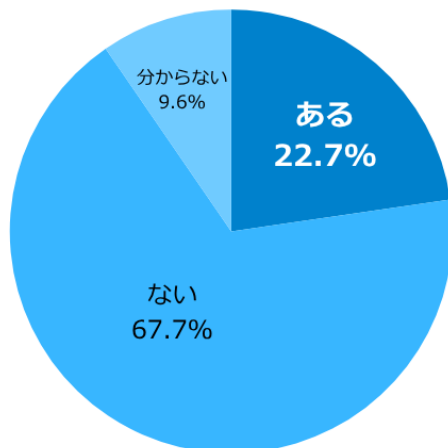
(n=13,247/SA)



・これまで脱水症になったことがあると回答した人は 22.7%。

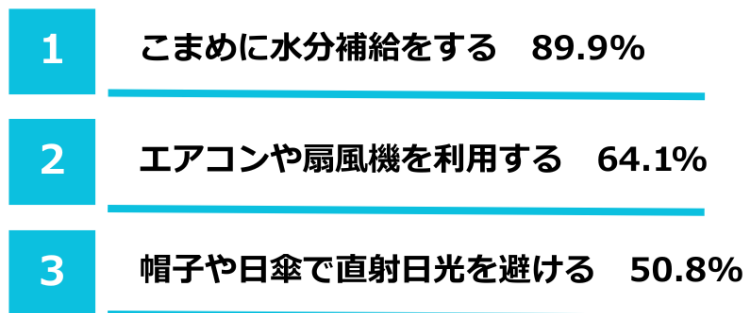
これまでに脱水症になったことはありますか。

(n=13,247/SA)



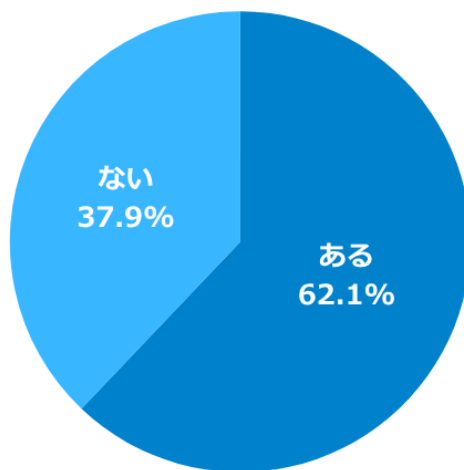
・脱水症の予防対策としてどのようなことに取り組んでいますかと質問したところ、1位は「こまめに水分補給をする」で89.9%、2位は「エアコンや扇風機を利用する」で64.1%、3位は「帽子や日傘で直射日光を避ける」で50.8%。

脱水症の予防対策としてどのようなことに取り組んでいますか。(n=13,247/MA)



・夏は、エアコンが効いた涼しく乾燥した室内に長時間いることで、水分補給を怠ってしまうため「かくれ脱水」になりやすい。「かくれ脱水」という言葉を聞いたことがあるか質問したところ、「ない」と回答した人は37.9%。

「かくれ脱水」という言葉を聞いたことはありますか。(n=13,247/SA)



■ 医師の谷口英喜先生がかくれ脱水のサインや、対策方法を伝授！

・かくれ脱水とは？

かくれ脱水とは、脱水症になる一歩手前の状態を指します。この状態では、身体中の水分量が通常よりも減少しているにもかかわらず、自分では自覚できない状況です。

食事や飲水で自然治癒をすることが多いのですが、中には、そのまま脱水症になってしまったり、暑い時期には熱中症の予備軍になってしまうケースもあります。

私達が、一般市民を対象に採血をおこない、かくれ脱水を調査した結果では、65歳以上の約2割が、一年を通してかくれ脱水でした。若い方でも、起床時や二日酔いの時にはかくれ脱水になっています。

・かくれ脱水のサインとは？

その名の通り、かくれている脱水なので、サインは見つけにくいですが、脱水の症状が出やすい3つの臓器に着目して、サインを見逃さないようにしてください。

脳 : 集中力の低下、頭がぼーっとする、立ちくらみ

胃腸 : 食欲低下、便通の異常（下痢や便秘）

筋肉：力が入りにくい、足がつる、痛い
 その他：だるい、唾液が減る、皮膚がかさつく等

様々なサインがありますが、どれも病院に行くほどではなく、気がつきにくいのが特徴です。

なる前に
知っておきたい

脱水症
チェックリスト

- 夏バテ気味と感じる
- 頻繁にのどが渇く
- 尿の色がいつもより濃い
- 口の中、口の周りが乾く
- 口の中がねばねばする
- 二日酔いのような症状がある
- 日中、トイレに6時間以上いかない
- 足がつる
- 手の甲をつまんで離れた時、なかなか皮膚が元に戻らない
- 手足が冷たくなりやすい
- 立ちくらみを感じる
- 原因不明の微熱が続く
- 体重減少が続く
- 便通が乱れやすい

1つでも
チェックが
あると
要注意!

・かくれ脱水になりやすい人、時間、環境

なりやすい人：生活リズムが不規則、暴飲暴食の機会が多い、肥満、ダイエット中、65歳以上の高齢者

なりやすい時間：起床時、食事の前、お風呂の後等

なりやすい環境：年間を通じて、暑熱環境、水分補給がしにくい環境、乾燥する冬場やエアコンが効いた環境、アルコール摂取時

かくれ脱水は、老若男女問わず、全ての方に起こる可能性があるため、それを悪化させないことが大切です。

・かくれ脱水を防ぐ方法

こまめな水分補給と、3度の食事をきちんと摂ること。食事からの水分摂取は大事です。3食とると、1L近くの水分が補えます。水分補給に関しては、まずは、時間を決めて定期的に摂取することを意識しましょう。（コップ1杯・約180mLの水を1日8回に分けて飲む「6オンス8回法」がお勧め）特に寝る前や起床時、入浴後の水分補給が大事。さらに、アルコール摂取後、運動後、サウナ後の水分摂取も欠かせないでください。

ウォーターサーバーがあると、いつでも好きな時間に飲水できるので、かくれ脱水の予防には大変適しています。

■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。

「いのちを守る飲水学—からだがよるこぶ水分補給のトリセツ—（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。



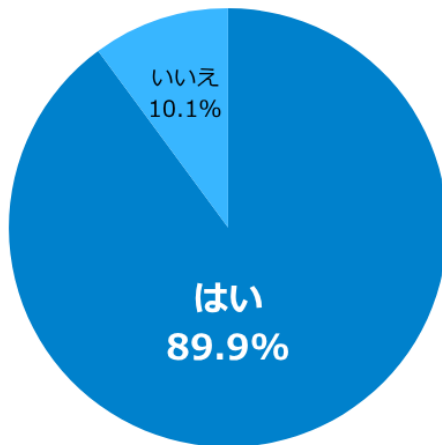
■プレミアムウォーターご契約者様の声

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89.9%にも上りました。

さらに、日常的によく飲む飲み物も「お水」と回答した方は88.5%と最も高い結果に。ご契約者様からは「ウォーターサーバー

を近くに置いており、すぐ飲めるからお水をよく飲むようになった」「飲みやすい」「飽きない」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=13,247/SA)



■プレミアムウォーター「生天然水」について

プレミアムウォーター「生天然水」は、独自の採水地選定基準である「天然水」「ミネラルバランス」「軟水」「pH 値」「非加熱処理」「鮮度」という6つの項目を満たした天然水です。一般的な天然水は加熱処理を施しているものが多い中、プレミアムウォーターの天然水は「非加熱処理」を施しており、水質の良さやおいしさの目安となる「溶存酸素」が減少せず、天然水本来の口当たりの良さやまろやかさを味わうことができます。

プレミアムウォーター
生天然水

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「生天然水」をいつでも使うことができます。プレミアムウォーターの「生天然水」は「非加熱処理」を施しており、水質の良さやおいしさの目安となる「溶存酸素」が減少せず、天然水本来の口当たりの良さやまろやかさを味わうことができます。「生天然水」の賞味期限は未開封の状態で製造から約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://x.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
 プレミアムウォーター公式 TikTok : https://www.tiktok.com/@premium_water_official

《一般の方からのお問合せ先》

プレミアムウォーターキャンペーンデスク
 フリーダイヤル 0120-062-032
 営業時間 10:00-18:00 (年末年始を除く)