

いよいよ梅雨明け！マスク着用の夏本番はさらに熱中症対策を

マスクで8割超の人が熱中症リスクを感じる一方、例年より対策をしている人は3割以下！

1日あたりの水分補給は、約9割が一般的な夏の必要水分量より下回るという結果に。

BRITAのボトル型浄水型で熱中症対策をしよう！

マスク着用率は9割超。熱中症リスクや対策は？

新型コロナウイルスの蔓延によりマスクの着用が日常となった今年の夏。日本気象協会は、マスクの着用によって体温が上がりやすくなること・マスクの付け外しが煩わしく水分補給がしにくくなることから、熱中症のリスクが高まることを警告しています※1。

梅雨が明け、本格的に夏本番を迎える今、熱中症対策に対するアンケート調査を行いました。

※1 日本気象協会 <https://www.jwa.or.jp/news/2020/06/10095/>

【調査概要】 調査対象：全国の10代～60代の男女計770人
調査方法：インターネット調査 調査期間：2020年7月19日(日)～7月21日(火)
※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、「BRITA Japan調べ」と注釈をご記載ください。

<<調査サマリー>>

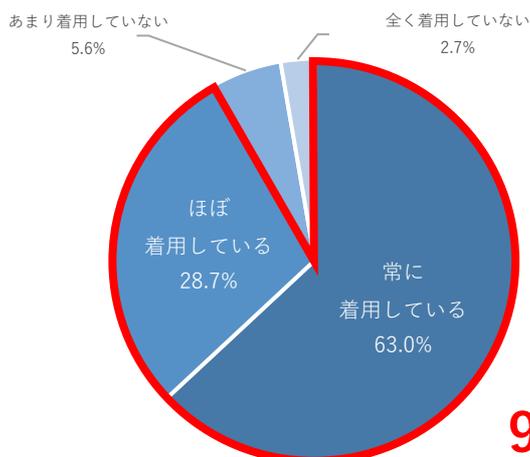
- ・外出時のマスク着用率は91.7%。例年より熱中症のリスクを感じる人は84.9%も。
- ・一方で例年より対策をしている人は3割以下！
- ・熱中症対策では「こまめに水分補給をする」が第1位。
- ・外出時の水分補給は、「ペットボトルを購入または持参」が第1位。
- ・1日の水分補給に関しては、約9割が一般的な夏の必要水分量より下回るという結果に。

■マスク着用に関する意識調査

- ・外出時に、マスクは着用しているのは**91.7%**。
- ・マスクの着用により、例年の夏より暑さを感じる人は**88.4%**。

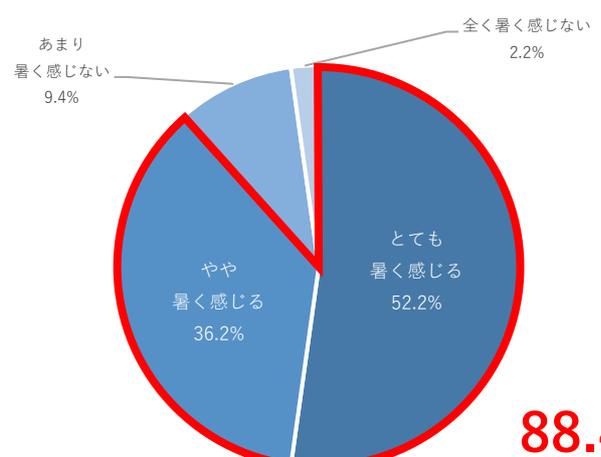
外出時に、マスクは着用していますか？

(n=770人/SA)



マスクの着用により、例年の夏より暑さを感じますか？

(n=770人/SA)

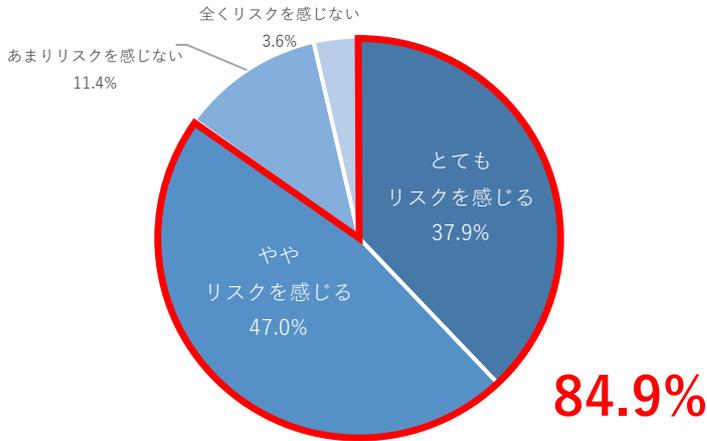


■今年の熱中症対策について

- ・マスクの着用により、例年より熱中症のリスクを感じる人は **84.9%**。
- ・一方で、例年以上に熱中症対策を行なっている人は**3割以下**にとどまった。
- ・具体的な熱中症対策第1位は「**こまめに水分補給をする**」。

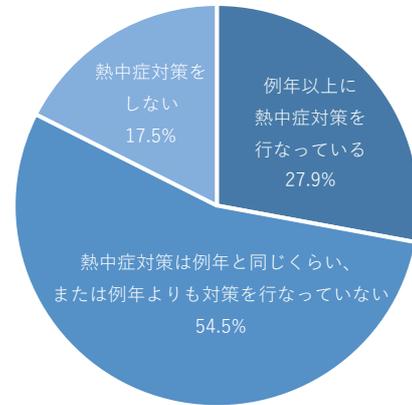
マスクの着用により、
例年より熱中症のリスクを感じますか？

(n=770人/SA)



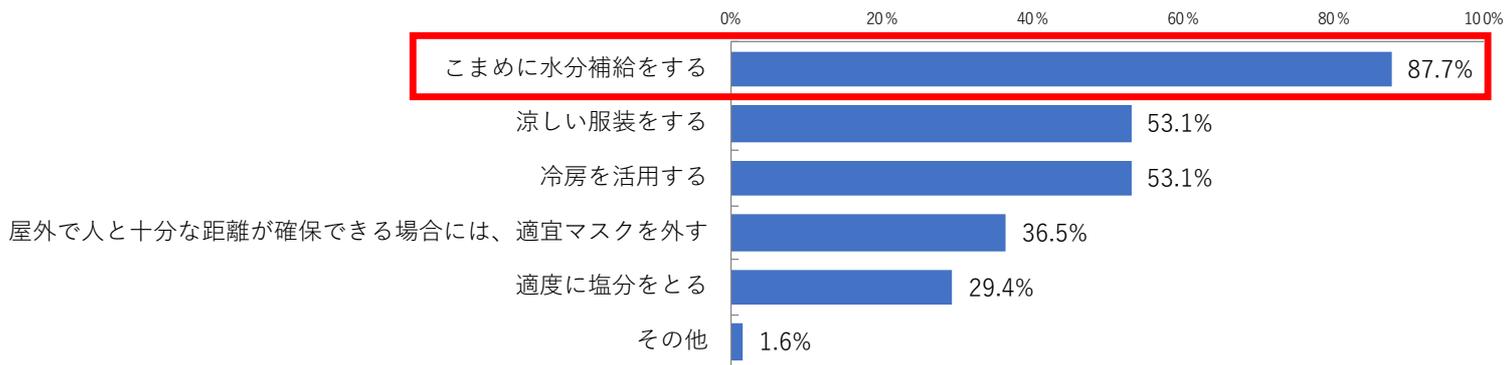
例年以上に、熱中症対策を行なっていますか？

(n=770人/SA)



具体的にどんな熱中症対策を行なっていますか？

(n=熱中症対策を行っている635人/MA)

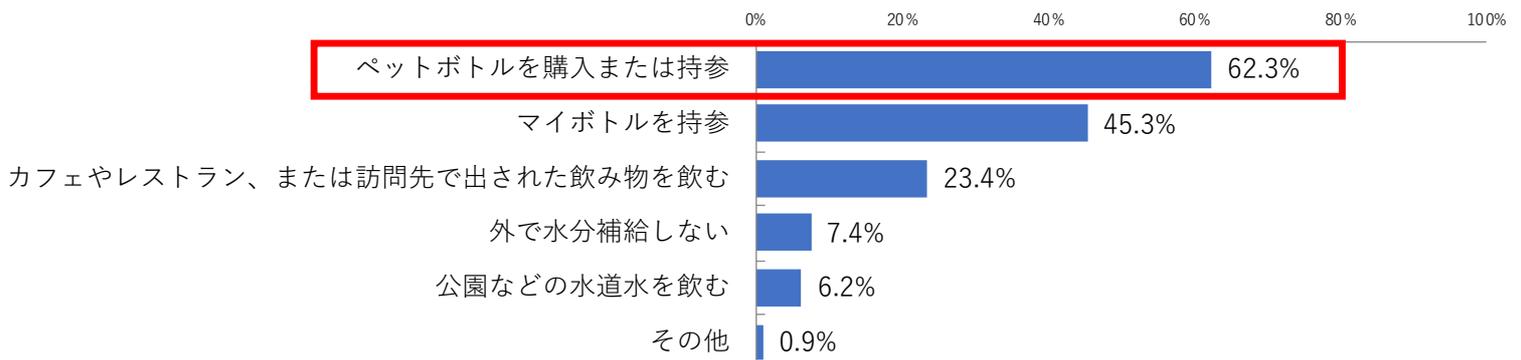


■水分補給に関する実態調査

- ・夏の外出時の水分補給は「**ペットボトルを購入または持参**」が第1位。
- ・1日の平均水分摂取量は「**500ml~1L未満**」が第1位。夏場の一般的な必要水分量（3L程度）と比較すると、**約9割**が水分不足という結果に。

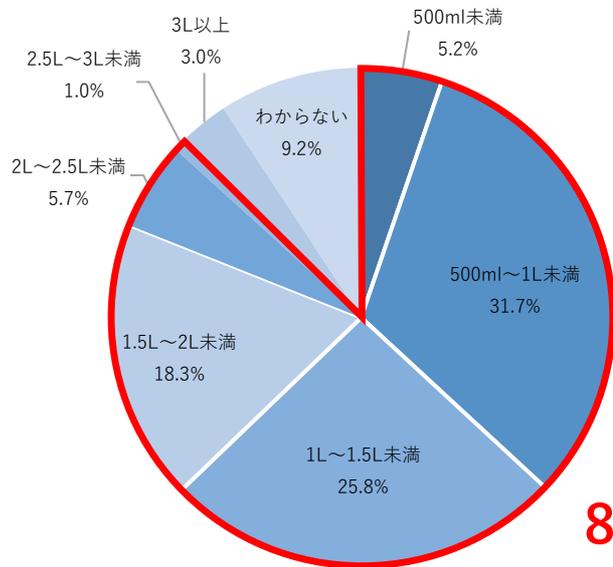
夏の時期、外出時はどのように水分補給していますか？

(n=770人/MA)



一日に平均してどのくらいの量を水分補給しますか？

(n=770人/SA)



87.7%が3L未満

■マスク着用時の熱中症を防ぐために必要な、一日あたりの水分摂取量について

熱中症のリスクが高まると言われているマスク着用時は、一日でどれだけ水分を摂取する必要があるのでしょうか。テレビや雑誌などでも活躍されている医師・工藤孝文氏に伺いました。

工藤先生からのコメント

一日あたりの必要水分摂取量は、体重1kgあたり30ml~40mlを推奨しています。体重50kgの女性だと1.5L~2L、70kgの男性であれば2.1L~2.8Lの水分摂取が必要です。しかし、今年はマスクをしている分、呼気で体温が上昇しやすい傾向にあります。**夏場は目安として3L飲まれるのが望ましいか**と思います。また外出先での水分補給はもちろんですが、家にいる間の水分補給も不可欠です。こまめに水分補給をするようにしましょう。

▼工藤孝文先生 プロフィール



工藤 孝文

内科医。統合医療医。福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ留学。現在は、自身のクリニック：福岡県みやま市の工藤内科で地域医療を担っている。専門は、糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満症などの生活習慣病で、また、西洋医学と東洋医学合わせたハイブリッド治療に定評がある。NHK「ガッテン!」日本テレビ「世界一受けたい授業」フジテレビ「ホンマでっか!?TV」などテレビ出演多数。厚労省が推進している『健康のため水を飲もう』をスローガンに水と健康の基本情報の啓発活動にも力を注いでいる。日本内科学会、日本糖尿病学会、日本肥満学会、日本東洋医学会、日本抗加齢医学会、日本女性医学学会、日本高血圧学会、日本甲状腺学会、小児慢性疾病指定医。

暑さ対策に!
水分補給を整える「水トレ (水トレーニング)」

夏場の飲水は少し多めに。目安として**3リットル**を目標にしましょう。
*ただし、過度の飲水は水中毒になる可能性がありますので、夏場でも3リットル以上は避けてください。

Tips 1
こまめに、ちよつとずつ飲みが大切!
30分おきに700ml(約1.5杯)を目安に水を飲む習慣を!

Tips 2
起床・お風呂・就寝前のタイミングは逃さない!
朝は起床後の1杯、入浴・就寝前には1杯を飲む習慣を!

汗・皮膚蒸発(0.5L)、呼吸(0.5L)、尿や便(1.5L)と、少なくとも1日約2.5Lの水を知らない間に排出しています!

“水トレ”スケジュール
起床 朝食 30分おきにちよつと飲み! 昼食 30分おきにちよつと飲み! 夕食 入浴 就寝

水トレ監修：工藤 孝文
内科医。統合医療医。福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ留学。専門は、糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満症などの生活習慣病で、また、西洋医学と東洋医学合わせたハイブリッド治療に定評がある。NHK「ガッテン!」、フジテレビ「ホンマでっか!?TV」などテレビ出演多数。厚労省が推進している『健康のため水を飲もう』をスローガンに水と健康の基本情報の啓発活動にも力を注いでいる。

熱中症ゼロへ。 Britaで水トレ

外出時や室内でも手軽に水分補給できるBRITAの浄水器

BRITAのボトル型浄水器を使うことでいつでもどこでもおいしい水を飲むことができます。外出時にも、水道水があれば手軽に水分補給をすることができるので、喉が渴いた時やこまめな水分補給に最適です。

■外出時の水分補給にぴったりなボトル型浄水器：fill&go Active

製品名 : fill&go Active (フィルアンドゴー アクティブ)
参考価格 : オープン価格 マイクロディスク カートリッジ1個付き
本体サイズ : 幅75mm×奥行75mm×高さ235mm
容量 : 全容量0.6L
取り扱い店舗 : 全国の主要スーパー、主要ホームセンター、専門店、家電量販店など
特徴 :



- ① ミネラル分はそのままに、最大4週間おいしい水が楽しめる、革新的なBRITA MicroDiscテクノロジーフィルターカートリッジ。
- ② 高品質のBPAフリープラスチック素材を使用した、水を押し出せるボトル。
- ③ 軽量なので、持ち運びに便利。
- ④ コップとしても利用可能な便利なキャップ付き。
- ⑤ 実用的な持ち運び用ストラップ。



■家庭内での水分補給にぴったりなポット型浄水器：Style

製品名 : Style (スタイル)
参考価格 : オープン価格 マクストラプラス カートリッジ1個付き
本体サイズ : 幅241mm×奥行105mm×高さ274mm
容量 : 全容量2.4L
取り扱い店舗 : 全国の主要スーパー、主要ホームセンター、専門店、家電量販店など
特徴 :



- ① MAXTRA+ (マクストラプラス) カートリッジが、水道水に含まれる不快な味やにおいの元となる塩素などの物質を除去。
- ② LEDのランプが、使用量、使用期間を計測し、カートリッジの交換時期をお知らせ。
- ③ モダンでなめらかなデザイン。
- ④ シリコンストラップが付いたフリップトップ式のふたで、簡単に注水可能。



参考：BRITAが工藤先生と共同開発した「水トレ」

BRITA Japanは、健康で美しいカラダづくりを叶えるための“正しい水の飲み方”を、実践しやすいトレーニングとしてまとめた「水トレ」を工藤孝文先生と共同開発しました。モニター調査では、「水トレ」によって「代謝がよかった」「便通がよかった」など、90%が効果を実感したという結果になりました。

■ 「水トレ」5つのTips

< Tips1 > 一日必要摂取量の目安は体重1kgあたり30ml~40ml !

- 気温や運動量にあわせてプラスしましょう。
- 夏場でも一日3ℓまでに。それ以上飲むと逆に体がむくむので注意！

< Tips2 > ちびちび飲みをする！

- 30分おきに75ml(コップの半分程度の量)飲むことが理想です。
- のどの渴きを感じた時には既に水分バランスが崩れています。のどの渴きを感じる前に水を飲む習慣を！

< Tips3 > 起床・お風呂・就寝前のタイミングは逃さない！

- 朝は目覚めの1杯、入浴・就寝時は汗をかくために必ず飲みましょう。
- 汗・皮膚蒸発(0.5ℓ)、呼気(0.5ℓ)、尿や便(1.5ℓ)と、少なくとも一日約2.5ℓの水を知らない間に排出しています。

< Tips4 > 毎食前や空腹時に、1杯の水を摂ろう！

- 食べる前の1杯は、食べ過ぎや間食を防ぐことに繋がると考えられています。
- 食事前に水を飲むと、体重減少が見られたという研究もあるんですよ！

< Tips5 > 常温で飲む！

- 冷水は内臓に負担がかかるため、常温がベター。
- 寝起きなど一部シーンを除き、常温での飲水がおすすめです！

■モニター調査実施。「水トレ」で得られた効果

モニター調査では、20-34歳の男女各計38名の方を対象に、4週間にわたって「水トレ」プログラムに挑戦していただきました。「水トレ」を実践した結果、90%の人が何らかの変化を感じたと回答しました。内訳は「便通がよくなった」74%、「代謝がよくなった」74%、「肌の潤いがアップした」63%、「食欲が収まった」55%と、多くの人が健康や美容への効果を感じたようです。

※実施期間：2020年2月6日～3月5日

4つの変化項目のうち、
1つでも効果があったと回答した人の割合は

(とてもあてはまる、ややあてはまるのいずれかを選んだ割合)

便通がよくなった

代謝がよくなった

肌の潤いがアップした

食欲が収まった

90%

【便通がよくなった】



Doctor's Eye !

男性よりも女性の方がのどの渇きを感じにくいと言われており、便秘が女性に多いのもそのため。のどが渇いてからではなく、意識的に水を摂ることが大切。

【代謝がよくなった】



Doctor's Eye !

血流が良くなると新陳代謝が活発になり、細胞が活性化されて免疫機能が高まると言われています

【肌の潤いがアップした】



Doctor's Eye !

体内の水が足りなくなるとヒアルロン酸が減り、肌の乾燥が進む。水は肌の生まれ変わりをサポートし、みずみずしく若々しい肌を保つのに役立ちます。

【食欲が収まった】



Doctor's Eye !

水を500ml飲むと、飲水後にエネルギー消費量が30%UPします。水を飲むだけで消費エネルギーが増え、脂肪が消費されます。また、空腹時に水を飲むと、食欲が抑えられる効果も研究で示唆されています。