

熱中症対策の落とし穴？気をつけたい「ペットボトル症候群」

熱中症対策の飲料、1位「お茶」に続いて2位「スポーツドリンク」 加糖飲料で体調の変化を感じた人は半数以上 3分の1以上が飲料の成分を「気にしていない」

連日の猛暑で、熱中症対策としての水分補給の重要性が高まっています。BRITA Japanでは、2020年から毎年熱中症に関するアンケート調査を実施しています。今年は、「水分補給」と「ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトosis）」をテーマに調査を行いました。「ペットボトル症候群」とは、糖分を多く含む清涼飲料水を短期間に大量摂取することで血糖値が急上昇し、体調不良を引き起こす状態のことです。

調査では、熱中症対策の飲料として「お茶」に次いで「スポーツドリンク」が多く選ばれ、水よりも多いことがわかりました。また、加糖飲料で体調の変化を感じた人は半数を超え、水分補給をする際に成分を気にしていない人3分の1以上にのびました。本レターでは、この調査結果とともに、医師がすすめる日常生活での正しい水分補給と、家庭で手軽に使えるブリタの浄水器をご紹介します。

<<調査サマリー>>

■夏の水分補給

- ・夏の水分補給、1位「お茶」に続き2位が「スポーツドリンク」

■ペットボトル症候群について

- ・半数以上が加糖飲料で水分補給をした際に体調の変化を感じたことがある
- ・水分補給をする際、飲料の成分を気にしていない人が3分の1以上
- ・約半数が「ペットボトル症候群」を知らない、2割以上が知っていても注意していない

■熱中症対策の水分摂取量と頻度

- ・1日の水分摂取量、2L以上は1割程度
- ・頻度は、3時間に1回以下も一定数いる

■医師がすすめる熱中症対策の水分補給法

- ・日常の水分補給は食事＋水やお茶で十分、スポーツドリンクなどは大汗をかくなど非日常的な場面で活用
- ・水分は一度に大量ではなく、1回100～200ml程度を8～10回に分けて飲むのが理想

【調査概要】 調査対象：全国の20代～60代の男女647人 調査機関：自社調査

調査方法：インターネット調査 調査期間：2025年7月1日(火)～7月5日(土)

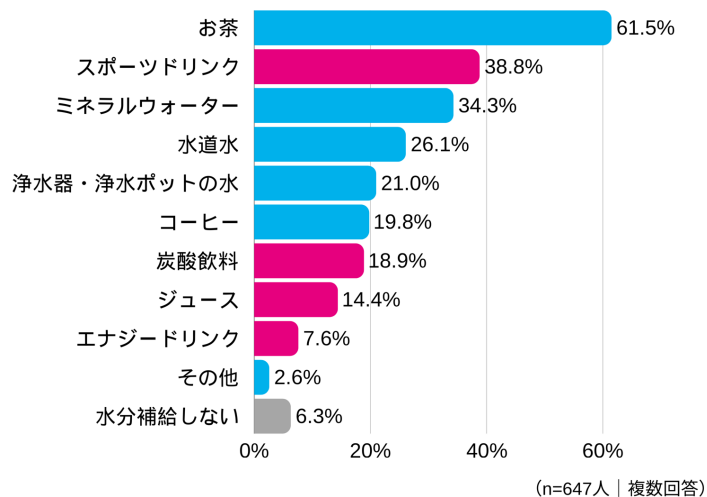
※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※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。

■夏の水分補給

夏場の熱中症対策として、どのような飲み物で水分補給をするかを調査したところ、「お茶」(61.5%)が最も多く、次いで「スポーツドリンク」(38.8%)、「ミネラルウォーター」(34.3%)、「水道水」(26.1%)と続きました。注目すべきは、水よりもスポーツドリンクが多く選ばれている点です。また、「炭酸飲料」(18.9%)、「ジュース」(14.4%)、「エナジードリンク」(7.6%)といった糖分を多く含む飲料で水分補給をする人も少なくないことがわかります。

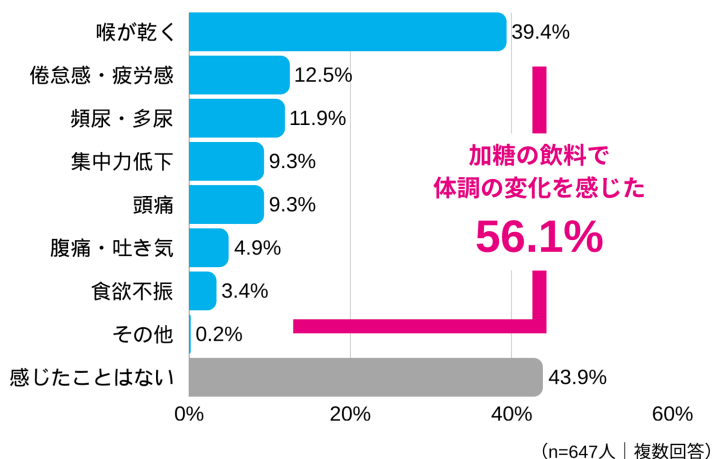
夏の時期、熱中症対策としてどんな飲み物で水分補給しますか？



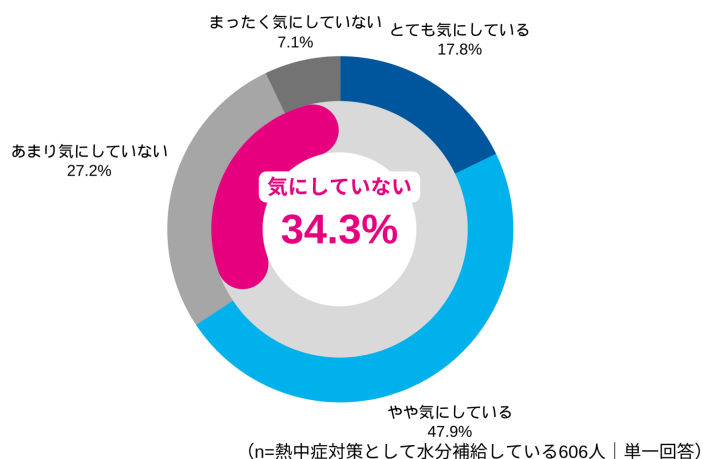
■ペットボトル症候群

加糖の飲料で水分補給をした際、「喉が渇く」「倦怠感・疲労感」「頻尿・多尿」「集中力低下」「頭痛」といった、ペットボトル症候群の症状の一例として挙げられることがある体調の変化を感じたことがある人は、56.1%と半数を超えました。また、水分補給時に飲料の成分(糖分、塩分など)を「気にしていない」と回答した人は全体の34.3%と3分の1以上にのびました。

加糖の飲料で水分補給をした際、
いずれかの体調の変化を感じたことがありますか？

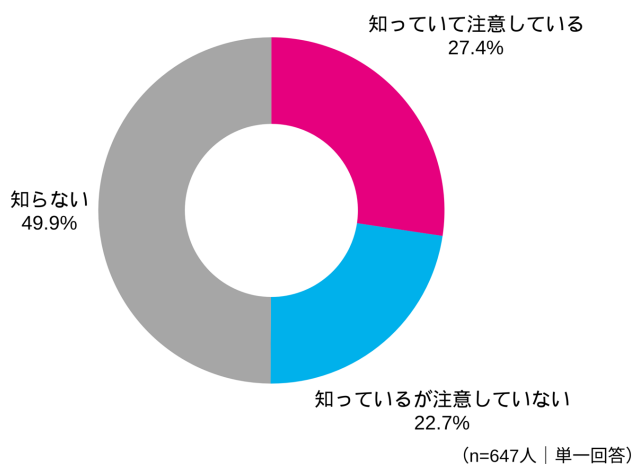


熱中症対策として水分補給をする際、
飲料の成分(糖分、塩分など)を気にしていますか？



「ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトーシス)」を「知らない」と答えた人は全体の49.9%と約半数にのびました。また、「知っているが注意していない」と答えた人も22.7%おり、知識があっても対策が取られていない実態が明らかになっています。

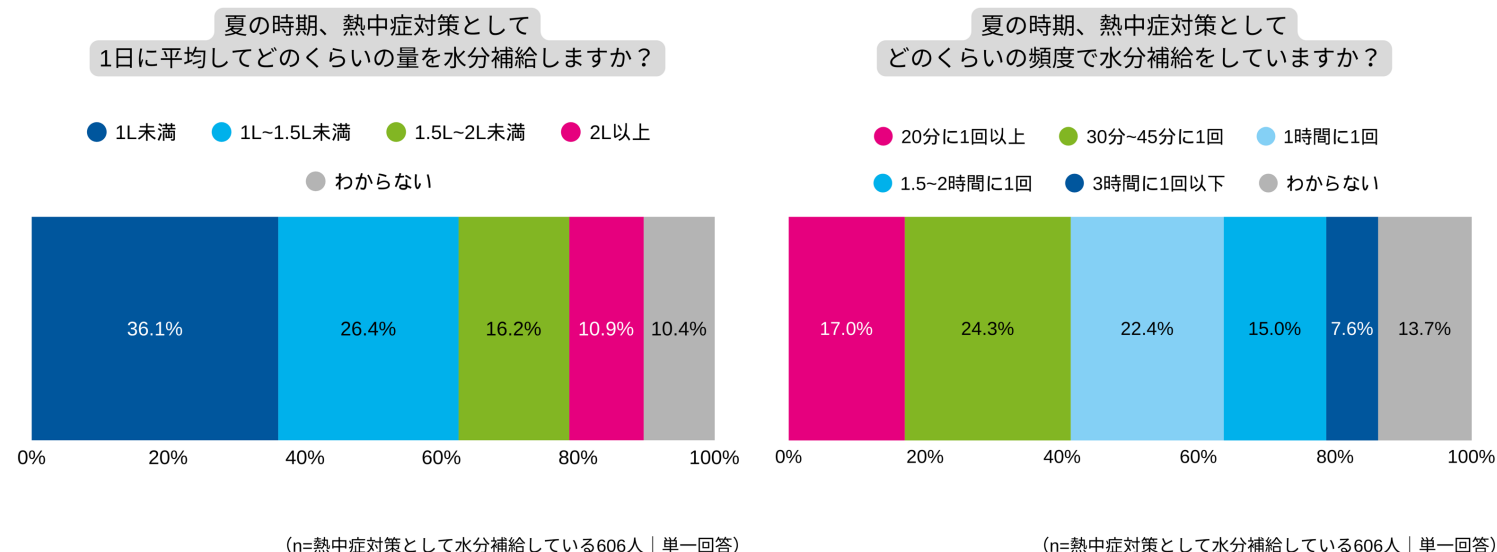
ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトーシス)を
知っていますか？



■熱中症対策の水分摂取量と頻度

夏場の熱中症対策として1日に平均してどのくらいの量の水分を補給しているかを尋ねたところ、「1L未満」が36.1%と最も多く、次いで「1L～1.5L未満」（26.4%）、「1.5L～2L未満」（16.2%）、「2L以上」（10.9%）という結果でした。2L以上の水分補給をしている人は1割程度とごくわずかであることがわかります。

また、水分補給の頻度についても調査したところ、3時間以上空けてしまう人も少なくないことが明らかになっています。



■医師・谷口英喜先生がすすめる熱中症対策の水分補給法

今回の調査結果では、熱中症対策の飲料としてスポーツドリンクを選んでいる方が多いことに驚きました。私たちの身体は、通常の食事から塩分や水分を十分に摂取できていますので、日常生活では水やお茶での水分補給で基本的には問題ありません。

また、今回の調査では『ペットボトル症候群』の認知度が低いことも浮き彫りになっていました。スポーツドリンクやジュースなど糖分を含む飲料は、体調や状況に応じて適切に取り入れることが大切です。正しい知識を持って、日常的な水分補給と、非日常的な水分補給を分ける必要があります。

塩分や糖分を含む飲料が必要なのは、非日常的な場面です。大汗をかいた時や実際に熱中症になった時には経口補水液を、激しい運動後のエネルギー補給としてはスポーツドリンクを、病気やダイエットで食事量が減少した時には栄養剤か経口補水液をおすすめしますが、日常的な水分補給としては水やお茶で十分でしょう。

熱中症対策の水分補給で大切なのは、一度に大量に飲むのではなく、分けて飲むことが理想です。1日の目安量としては、汗をあまりかかない成人男性で1日1.5L、女性で1.2L、汗をかく日はその分を上乗せしてください。飲み方は、1回あたり100～200mlとして8～10回程度に分けて飲むと良いでしょう。

熱中症を予防するには、暑さを避けること（暑熱回避）と脱水を防ぐことが必要です。エアコンを使用して暑熱を回避し、脱水症予防に適切な水分補給を心がけることが熱中症予防には効果的です。

まずは、暑い夏場でも食欲を保ち食事から水分をとることを心がけましょう。食事をとることで水分や塩分だけではなく、熱中症予防に必要な様々な栄養素が得られます。そして、不足分の水分は飲水で補う。その際は大汗をかいていない限り水やお茶が好ましく、大汗をかいた場合にはスポーツドリンクや経口補水液の活用を検討していただきたいと思います。



谷口 英喜

済生会横浜市東部病院患者支援センター長、医学博士、麻酔科専門医
東京医療保健大学大学院客員教授

熱中症・脱水症に関する報道・解説でTV・ラジオに350回以上出演。
専門は、麻酔学・集中治療学・周術期管理・栄養管理・経口補水療法・脱水症・熱中症対策など。

臨床栄養の生涯教育サイト谷口ゼミ (<https://taniguchi-seminar.com/>) を開塾し、医療従事者の生涯教育に力を注いでいる。

著書は多数あり、直近では次の3冊がある。

15冊目の出版著書に「いのちを守る水分補給 2023年 評言社」

16冊目の出版著書に「熱中症からいのちを守る 2024年 評言社」

2025年6月、17冊目の出版著書に「現代バテ即効回復マニュアル 評言社」

参考：東京都の水道基本料無償化の影響

東京都では今年の夏、物価高騰による生活不安を緩和し、都民が暑さ対策をためらわず行えるよう、水道基本料金の無償化が実施されています。そこで、東京都在住の方を対象に、「水道基本料金無償化に関する認知度や熱中症対策への影響」に関する調査を行いました。

【調査概要】 調査対象：東京都在住の20代～60代の男女653人 調査機関：自社調査

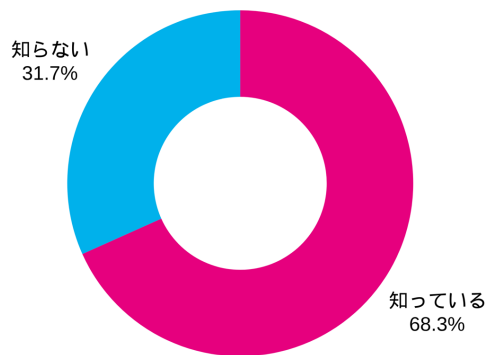
調査方法：インターネット調査 調査期間：2025年7月1日(火)～7月5日(土)

※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。

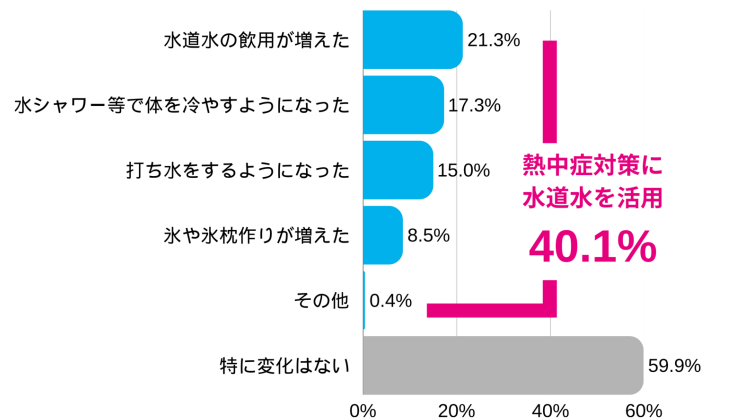
東京都在住者を対象とした調査では、今夏東京都で実施されている「水道基本料金の無償化」について、68.3%とおよそ7割が知っていると回答しました。この制度は、物価高騰による暮らしへの不安から、夏場に都民がエアコンなどの使用を控えてしまわないよう、水道光熱費をトータルで下支えする目的で実施されています。また、無償化を知っている人のうち40.1%は「水道水の飲用が増えた」「水シャワー等で体を冷やすようになった」「打ち水をするようになった」「氷や氷枕作りが増えた」など、水道水自体を積極的に活用して熱中症対策を行っている実態が明らかになりました。光熱費支援という枠組みの中で、水道水の活用を暮らしの中で見直し、熱中症予防に役立てる動きが広がりつつあります。

東京都で今夏実施されている、
水道基本料金無償化を知っていますか？



(n=東京都在住の653人 | 単一回答)

水道基本料金無償化により、
例年と熱中症対策は変わりましたか？



(n=東京都在住で水道基本料金無償化を知っている446人 | 複数回答)

■夏の外出先での水分補給に！水道水を入れればすぐにおいしい水が飲めるボトル型浄水器

製品名	：ボトル型浄水器 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
重さ	：146g
取扱店舗	：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、ECサイトなど
特徴	：・ スクイーズできるので飲みやすい ・ 付属のキャップはコップとしても使える ・ 持ち運びに便利なストラップ付 ・ BPAフリー素材で安心して使える



■コンパクトで冷蔵庫にもぴったり！ペットボトルを買わずにおいしい水をたっぷり使える「リクエリ」

製品名	：ポット型浄水器 リクエリ
参考価格	：オープン価格
本体サイズ	：幅20.2×高さ28.4×奥行11.0 cm
容量	：全容量2.2L、ろ過水容量※1.15L
取扱店舗	：一部店舗でのみの取り扱いとなります。詳しくはお問合せください。
特徴	：・ スペースを取らないコンパクトサイズ ・ 冷蔵庫のドアポケットに収納可能、注ぎやすい取っ手つき ・ 500mlペットボトル2本分の水を一度にろ過（ろ過水容量1.15ℓ） ・ 水受け部にクリアファンネルを採用しているためろ過の様子が把握しやすい ・ 4週間ごとにカートリッジの交換時期を知らせる「液晶メモ」付き



ブリタ グループについて

1966年にドイツで設立された家庭用ポット型浄水器メーカーのブリタは、家庭用途だけでなく、商業施設や衛生管理が必要なケア分野向けにも、革新的で最適な飲料水提供ソリューションを幅広く開発、製造、販売しています。

2022年の事業年度には、総売上高6億6400万ユーロを達成し、2020年末時点で世界に2,262人の従業員を擁し（うち1,221人はドイツ国内勤務）、ブリタグループは個々に最適な飲料水を提供するリーディングカンパニーのひとつとして誇りを持っています。

ブリタは世界の浄水器市場でリードし、本社はドイツのヴィースバーデン近郊のタウヌスシュタインにあり、5大陸・70か国に30社の子会社や支店を展開しています。また、ドイツ、英国、イタリア、中国に生産拠点を有しています。

ブリタ グループのサステナブルな取り組みについて

ブリタ グループは、環境への影響を低減する責任があると考え、「バランスの取れたインパクト」をテーマにしたサステナビリティ・プロジェクトにコミットしています。

「バランスの取れたインパクト」は、全社の二酸化炭素を管理することを目指しています。これにより事業活動に起因するCO2排出量の測定を行い、たとえば製造工場やオフィスビル、設備のエネルギー効率の改善に向けて対策を講じています。また、電気自動車の使用を促す社用車方針を定め、エネルギー効率の良いLED照明への変更を行い。さらに、社内外で意義のあるプロジェクトへの投資を思索しています。

二酸化炭素の排出を防ぎ、地球に対する当社の影響を最低限に抑えることを目指し続けています。

BRITA Japan株式会社について

BRITA Japanは2005年に設立され、2023年末の時点で、約30人の従業員を抱えています。主力であるポット型浄水器に加え、2017年に発売を開始して以来堅調に成長しているボトル型浄水器の輸入・販売を行っています。当社は、環境保全に積極的に取り組む企業として、今後もプラスチックごみ削減を始め環境保護に貢献していきたいと考えています。

会社名 ： BRITA Japan株式会社
本社 ： 東京都中央区銀座3-15-10 JRE銀座3丁目ビル
HP ： www.brita.co.jp

【お客様からのお問い合わせ先】

ブリタカスタマーセンター 0570-001-179
(平日10:00～17:00、土日祝日、年末年始を除く)