

気温の低下、空気の乾燥で風邪の季節到来！効果的な予防法は？

2020年に風邪をひかなかった人は52.4%。3割以上が「風邪の回数が減った」。
**75.9%は風邪予防に有効とされる「こまめな水分補給」ができていて一方、
 「水分摂取量」は65.2%の人が不足しているという結果に。**

BRITAのボトル型浄水器でこまめな水分補給を

風邪をひいた回数は例年より減少傾向。水分補給でさらに風邪予防の効果あり？

今年は新型コロナウイルスの蔓延により、マスクの着用やうがい・手洗いなどのウイルス対策の徹底がニューノーマルとなりました。こういったウイルス対策が功を奏したのか、今年は「風邪をひく回数が減った」と言う声も聞かれます。そこで、気温の低下や空気の乾燥で風邪のリスクが高まる季節を前に、風邪に関するアンケート調査を行いました。また、TVや雑誌などでも活躍されている医師・工藤孝文先生に、有効な風邪予防法を伺いました。

【調査概要】 調査対象：全国の20代～60代の男女計643人
 調査方法：インターネット調査 調査期間：2020年10月23日(金)～10月26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、「BRITA Japan調べ」と注釈をご記載ください。

<<調査サマリー>>

- ・風邪をひく回数、2020年は例年よりやや減少傾向。
- ・2020年は、「一度も風邪をひかない」と回答した人が例年の2倍以上。
- ・3割以上の人が、2020年は例年の同時期と比較して風邪をひいた回数が「減った」と回答。
- ・風邪予防は例年も今年も「手洗い」「うがい」「マスク」「睡眠」「水分補給」が上位。
- ・**65.2%**の人は風邪予防に有効とされる1日あたりの水分摂取量が不足している。
 一方、**75.9%**の人は風邪予防に有効とされる水分補給の頻度を達成している。

■風邪の頻度

- ・例年、風邪をひく回数の年間平均は約2.1回。一方、2020年に風邪をひいた回数は平均約1.3回。
 調査対象期間が2ヶ月ほど少ないとはいえ、減少傾向が見られます。
- ・例年一度も風邪をひかないと答えたのは24.0%、一方で2020年に一度も風邪をひかなかった人は52.4%で、
 こちらも調査対象期間が2ヶ月ほど少ないとはいえ、2倍以上と大幅に増えています。

例年、年間でおおよそ何回風邪をひきますか？

(n=643人/SA)

例年風邪をひく回数

年間平均

約2.1回

例年一度も風邪を
ひかない人

割合

24.0%

2020年、何回風邪をひきましたか？

(n=643人/SA)

2020年風邪を
ひいた回数

平均

約1.3回

2020年一度も風邪を
ひかなかった人

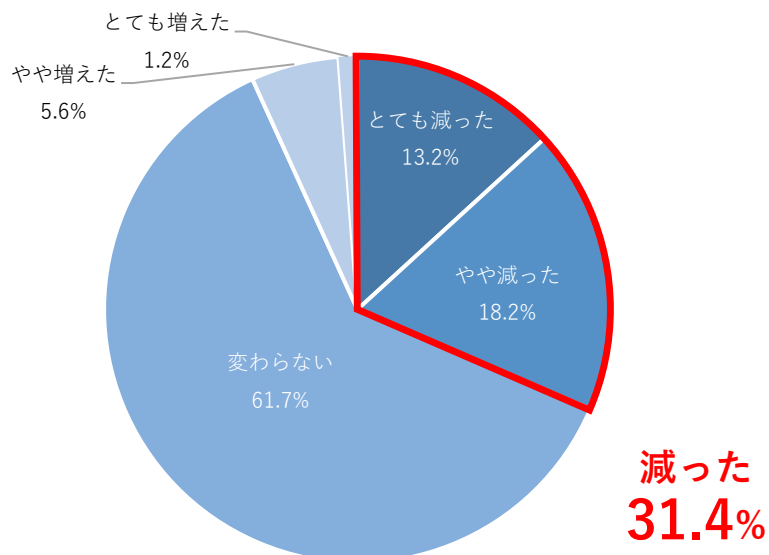
割合

52.4%

・また約31.4%が、2020年は例年の同時期と比較して風邪をひいた回数が「減った」と回答。

2020年は、例年の同時期と比較して風邪をひいた回数は増えましたか？減りましたか？

(n=643人/SA)



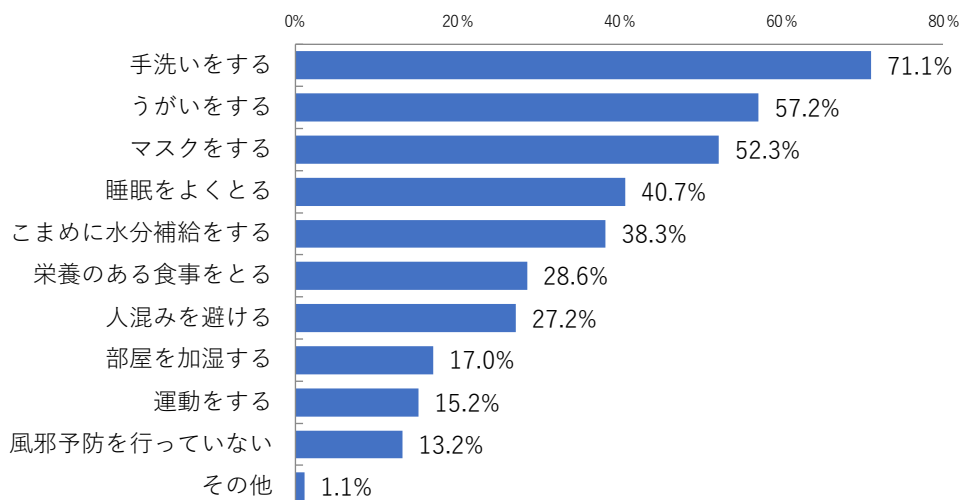
■風邪予防法

・風邪予防は例年も今年も「手洗い」「うがい」「マスク」「睡眠」「水分補給」が上位。

2020年は新型コロナウイルスの流行により、「マスク」が1位になった他に、「人混みを避ける」が上位に。

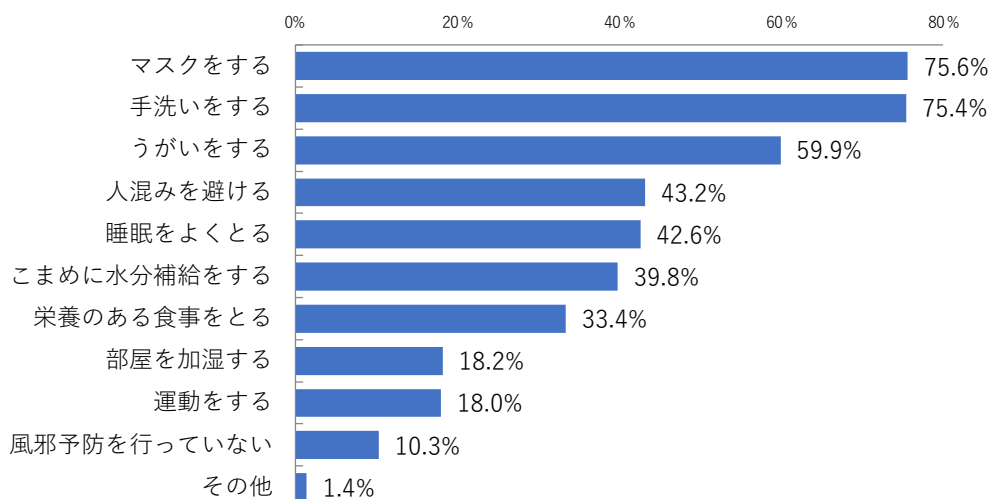
例年、どのような風邪予防を行っていますか？

(n=643人/MA)



今年、どのような風邪予防を行っていますか？

(n=643人/MA)



身体の水分量が増えるとウイルスが繁殖しにくい体内環境に？

風邪予防には1日あたり1.5L～2L程度の水分補給と、「1～2時間に1回」の水分摂取頻度が望ましい。

マスク着用によって風邪にかかりにくくなった人が多い2020年。さらに風邪対策をするには水分補給も不可欠です。そこで、一日あたりどれだけ水分を摂取する必要があるのか、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

■水分補給で免疫力がアップするのはなぜ？

水分摂取が不足すると血液中の水分も不足し、血流が悪くなります。**こまめに水分を補給することで血流が改善すると白血球などの免疫効果が全身に行き渡る**ようになります。また、血流が良くなり新陳代謝が活発になることで免疫細胞の働きが活発になると思われます。（低体温では免疫の働きは低下してしまいます。）

また、冬場のインフルエンザウイルスなどは乾燥状態で活動が活発になります。**水分を摂取することで不足している身体の水分量が増え、ウイルスが増殖しにくい体内環境になる**ものと思われます。

さらに、鼻や気管には線毛と呼ばれるウイルスなどの異物を粘液とともに体外に排出するシステムが備わっています。水分不足で線毛が乾燥してしまうと、この働きは低下します。**水分を摂取することで線毛に潤いが保たれ、ウイルスの排出を十分に行うことができます。**

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しましょう。

■免疫力をアップさせるために必要な、一日あたりの水分摂取量と適切な水分摂取頻度について

1日あたり1.5～2L程度を目安にすると良いと思います。一気に飲むのではなく、**コップ1杯程度の量を1～2時間おきぐらいに分けて飲むと良い**でしょう。

ただし、冬場の水道水は冷たいので内臓を冷やして、反って免疫が低下してしまう可能性もあります。できれば常温に戻してからか、白湯がおすすめです。

▼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、小児慢性疾患指定医。

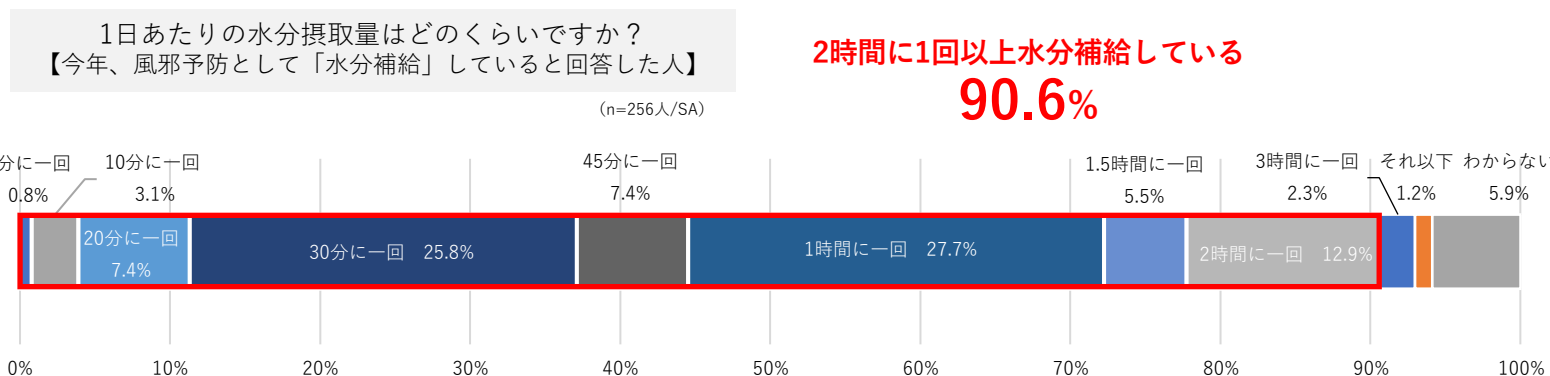
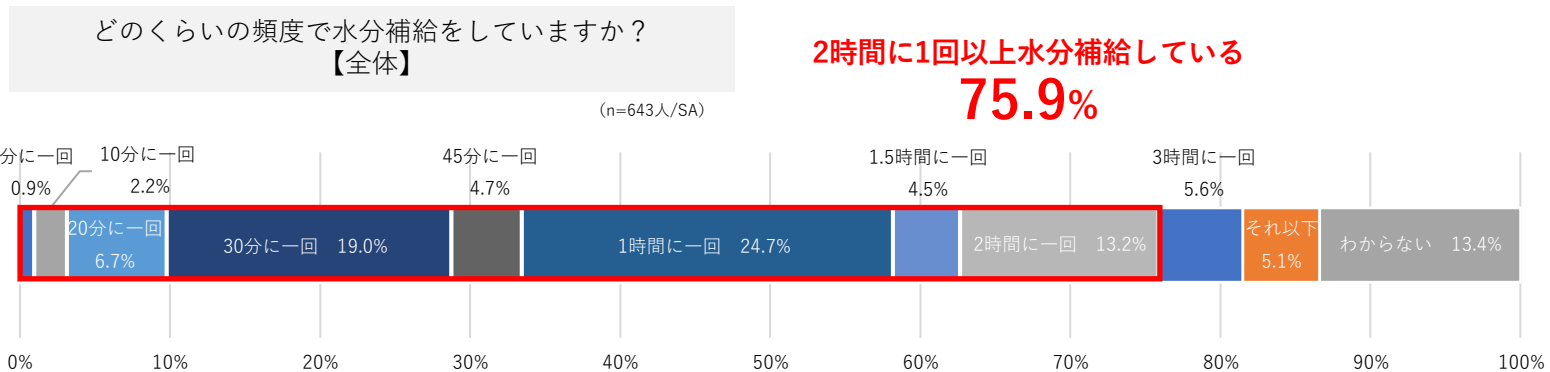
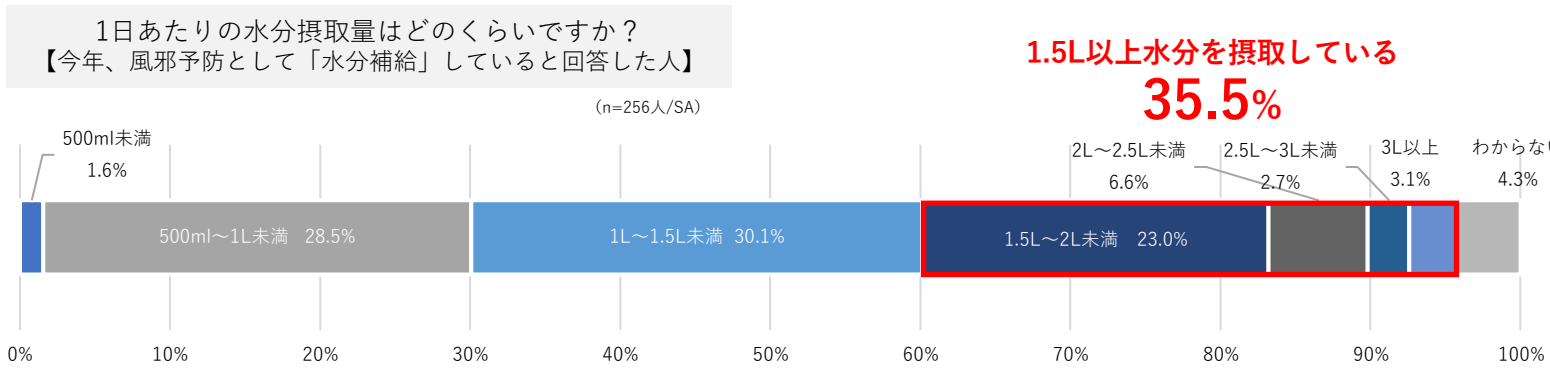
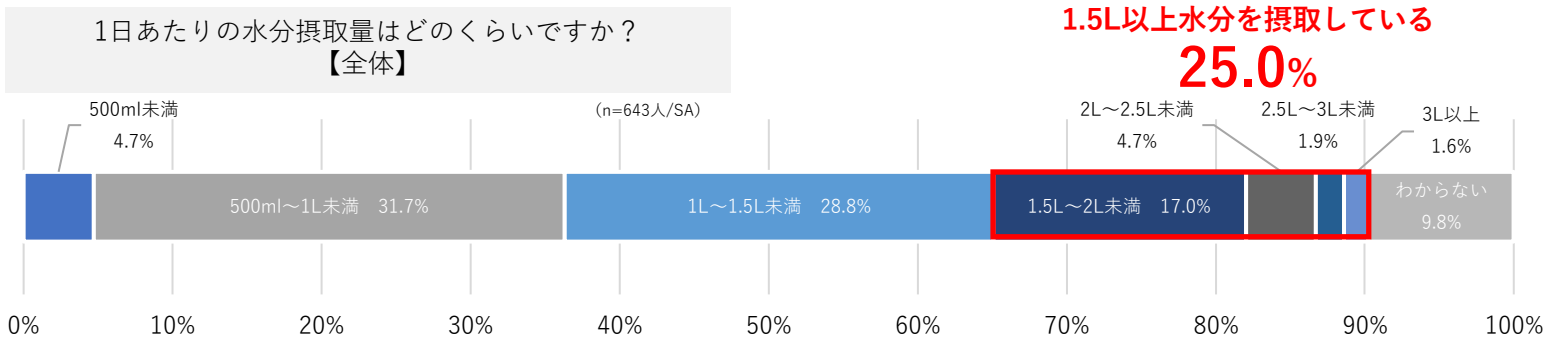
75.9%は風邪予防に有効とされる「こまめな水分補給」ができて一方、

「水分摂取量」は65.2%の人が不足していることが判明。

風邪予防に有効とされる必要な水分摂取量と頻度を工藤先生に伺った上で、実際にどのくらいの方が適切な水分補給を行っているのか調査しました。

■水分摂取の量と頻度

- ・風邪予防に有効とされる1日あたりの水分摂取量は約1.5~2Lである一方で、1日に1.5L以上摂取できている人は全体でわずか**25.0%**。今年、風邪予防として「こまめに水分補給している」と回答した人でも、1.5L以上摂取できている人は**35.5%**でした。
- ・風邪予防に有効とされる1日あたりの水分摂取頻度は**1~2時間に一回以上**ですが、2時間に一回以上摂取できている人は全体でなんと**75.9%**。今年、風邪予防として「こまめに水分補給している」と回答した人で2時間に一回以上摂取できている人は、**90.6%**にのびりました。
- ・こまめな水分補給を心がけている人でも、実際には水分摂取量が足りていないことが明らかになっています。



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：Aluna

- 製品名 : Aluna XL (アルーナ XL)
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245mm×奥行145mm×高さ254mm
容量 : 全容量3.5L
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料理にもたっぷり使える大容量
- ②交換時期がわかる便利で高性能なBRITA液晶メモ付き
- ③食洗機で洗浄可能(ふたは除く)

