

気温上昇が早まる今年の夏は“汗活”で早めの暑熱順化(しょねつじゅんか)を！ 初夏にはじめる「熱中症対策」を漢方視点で解説 ～熱中症対策は約9割が実践も、開始時期が遅れ気味の傾向に～

主なトピックス

1. 熱中症対策の実施率は約9割／一方で、約2人に1人は「6月下旬以降」と遅れ気味の傾向に
2. 基礎的な熱中症対策は広く実践されているが、“暑熱順化”や“インナーケア”は見落とされがち
3. 暑熱順化のカギは“汗活” — 漢方視点でみる熱中症対策／おすすめの漢方薬紹介

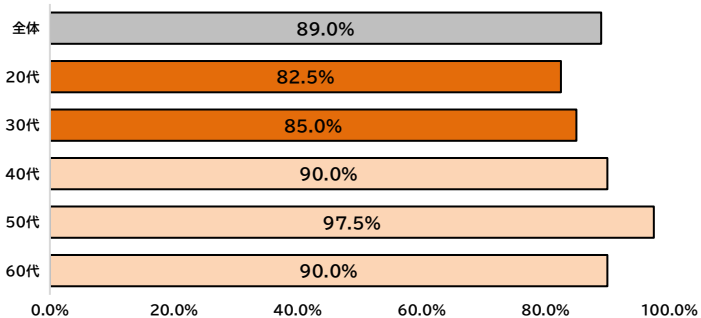
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。今回は、20代～60代の男女を対象に熱中症対策に関する実態調査（※1）を実施しました。

気象庁によると、2025年は全国的に平年よりも気温上昇が早く、季節外れの暑さも記録されています。また、今年は大阪・関西万博という大型屋外イベントが開催されていること、6月より企業における熱中症対策が罰則付きで義務化されたことから、熱中症対策への意識がますます高まることが推測されます。そこで、今回は熱中症対策について調査し、漢方視点でみる熱中症対策やおすすめの漢方薬を紹介します。

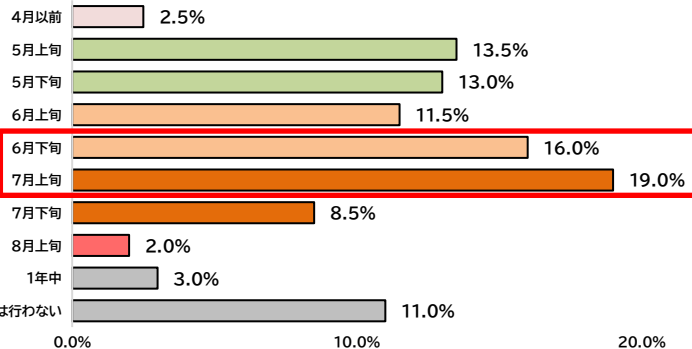
熱中症対策の実施率は約9割／一方で、約2人に1人は「6月下旬以降」と遅れ気味の傾向に

熱中症対策の実施状況について尋ねたところ、全体の約9割が熱中症対策を実施していると回答しました。年代別でみると、20代（82.5%）と30代（85.0%）の実施率は他の世代に比べてやや低い傾向がみられました。さらに、熱中症対策を始める時期については、「7月上旬」が19.0%と最も多く、次いで「6月下旬」と答えた人が16.0%と約半数が6月下旬以降に熱中症対策を始めることが分かりました。しかし、今年は例年よりも気温の上昇が早まることが予想されているため、例年通りのタイミングで熱中症対策を開始すると遅れをとってしまう可能性があります。そのため、今年は“**早めの熱中症対策**”が特に重要です。

熱中症対策を行っている人の割合（n=200）



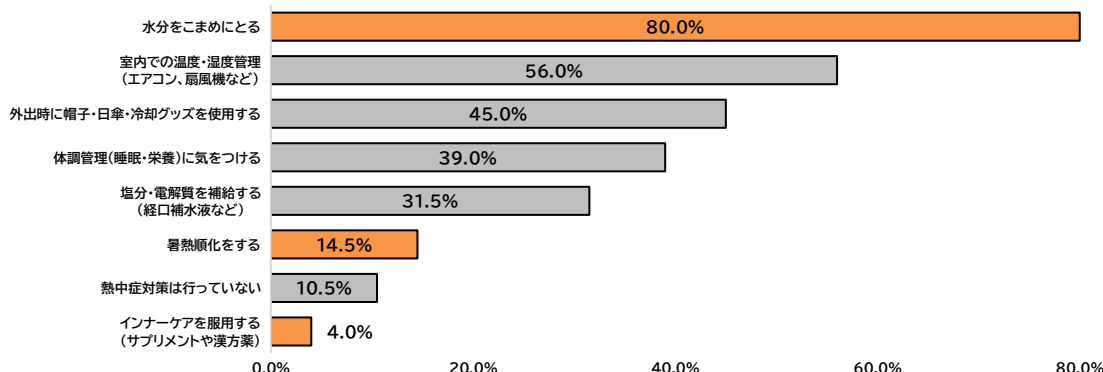
熱中症対策を始める時期（n=200）



基礎的な熱中症対策は定着しているが、“暑熱順化”や“インナーケア”は見落とされがち

具体的な熱中症対策について尋ねたところ、「水分をこまめにとる」（80.0%）が最も多く、続いて「室内での温度・湿度管理」（56.0%）が多い結果となりました。水分補給や体温調整といった基本的な対策は広く実践されていることがわかります。一方で、「暑熱順化（実際に気温が上がる前に、暑さに体を慣れさせる）」や、「インナーケア（サプリメントや漢方など）」といった“**体づくり**”を意識した対策は、実施率が極めて低く、対策としてまだ十分に認知されていないことが明らかになりました。

Q. 具体的に、どのような熱中症対策を行っていますか？あてはまるものを全てお選びください。（n=200）



※1調査概要
○調査対象：全国の20代～60代の男女200名（有効回答数）
○調査期間：2025年5月12日
○調査方法：インターネットアンケート／クラシエ調べ（クロス・マーケティング QiQUMOを利用した調査）

暑熱順化のカギは“汗活” — 漢方視点でみる熱中症対策

熱中症対策をはじめめる最適なタイミングは、気温が25℃を超え始める5月～6月上旬頃が理想的だと言われています。体は暑さに慣れさせることで、体温調節機能が整い、暑さに対する耐性が高まります。これを、「暑熱順化」といいます。体が暑さに適応するには2週間程度かかるため、本格的な暑さに備えて早めの対策をはじめましょう！

<「汗がかけない体」が熱中症を招く？ — 現代人の“汗腺のなまり”に注意>

気温の上がる夏は、灼熱の外気にさらされることで体が必要以上に温められやすく、体内に余分な熱がこもりやすくなります。熱中症はこの「体にこもった余分な熱」が大きく関係しています。通常、体に必要以上に熱がこもると、人間の体は「発汗」によって、熱をクールダウンしようと働きます。しかし、運動不足や冷房の効いた室内ばかりで過ごすとう汗腺が衰え、汗をかきづらくなってしまうことがあります。ここでは、なまけ気味の汗腺の動きを活発にさせる方法をご紹介します。

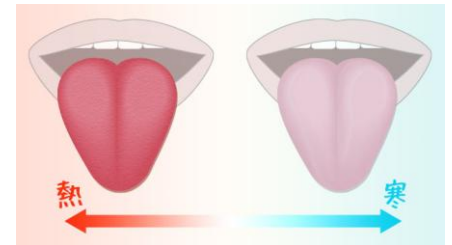
<あなたの体の“熱だまり”をセルフチェック>

もし、こんな症状が出たら…あなたの体にも余分な熱がこもっているかもしれません。

- | | | |
|----------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ 顔が赤い | ☐ 喉がやたら乾いて、冷たい飲み物を欲する | ☐ 怒りっぽい・興奮しやすい |
| ☐ のぼせる | ☐ 脈拍が速い | ☐ 気持ちが落ち着かない |
| ☐ 頭がぼーとする | ☐ 口や舌に出来物ができる。歯茎が腫れる | ☐ 尿が少ない |

<舌で簡単“熱だまり”チェック>

健康な舌の色はマグロのトロのようなうすいピンク色と言われています。**舌の色が赤くなって来たら余分な熱がこもり始めているサイン**です。逆に体が冷えて熱が少なくなると舌の色がだんだん薄くなり白色に近づきます。常に白色の舌の場合は要注意。冷えすぎているかもしれません。



体内に余分な熱がたまっている方は、



本格的な暑さがやってくる前に、発汗機能を高める“汗活”で暑熱順化をはじめましょう

<今日から始める“汗活”3選 — 入浴・運動・食事で汗腺を目覚めさせよう>

本格的に暑くなる前に「汗をかける体」へ整えることが、熱中症を防ぐカギ。ここでは今日から始められる、“汗活”習慣を3つご紹介します。

▶入浴（ぬるめのお湯でじんわり発汗）

シャワーのみで済ませず、できる限り湯船に入り、適度に汗をかきましょう。38℃～40℃のぬるめのお湯に10～15分くらい浸かることで、体がじんわり温まり、汗腺が開きやすくなります。さらに漢方視点では、「**気（き）**」と「**水（すい）**」の巡りを良くするために半身浴もおすすめです。また、香りの良い生姜湯やよもぎ湯などを入れると、リラックス効果と発汗作用を高めることができます。入浴の前後にはコップ一杯分の水分を摂取し、脱水を防ぎましょう。

▶日常の中で少し汗をかく軽めの運動を取り入れてみましょう！

ウォーキングや軽めのストレッチ、ラジオ体操など、1日15～30分の軽い運動を週3回程度続けることで、汗腺の働きが活性化されます。「じんわり汗をかく」くらいの負荷を意識しながら、運動習慣をつけましょう。忙しい人は、外出時にできるだけ階段を使用する、自転車や徒歩で通勤や買い物をするなど、日常生活の中でできることから始めてみましょう。

▶温活食材を取り入れて内側から発汗

内臓から体を温めることで、自然な発汗リズムをサポートすることができます。おすすめの“**汗活食材**”は以下の通りです。

- ・ **生姜**：体を温め、巡りを促す代表食材
- ・ **ネギやにんにく**：発汗・代謝を促進
- ・ **山椒や唐辛子**：軽い辛味で胃腸を温め、汗の通り道を開く



熱中症対策にインナーケアを！クラシエ薬品の漢方薬をご紹介します！

クラシエ薬品より、熱中症対策におすすめの漢方薬をご紹介します。

<大量の発汗やめまい、立ちくらみなど、軽い熱中症や口渇にはサマレスゼリー！>



「竹葉石膏湯（ちくようせつこうとう）」から成る医薬品で、7種類の生薬の働きで、体にこもった余分な熱を下げ、熱により不足した潤いを補いながら、軽い熱中症や口の渇きなどの症状を改善します。

携帯しやすいスティックタイプで
水なしですぐに飲める

7才から飲める
苦みを抑えたプラム味のゼリー剤

<軽い熱中症とは？>

- ☐めまい
 - ☐立ちくらみ
 - ☐多量の汗
 - ☐こむら返り
- ※軽い熱中症とは重症度Ⅰのことで意識障害が無い状態です。

サマレスゼリー 【第2類医薬品】
希望小売価格：1,100円/4包（税込）

効能：体力虚弱で、かぜが治りきらず、たんが切れにくく、ときに熱感、強いせきこみ、口が乾くものの次の諸症：からぜき、気管支炎、気管支ぜんそく、口渇、軽い熱中症

<暑気あたりには五苓散> 五苓散（ごれいさん）



五苓散は、水滯（水毒）体質の方におすすめの漢方薬です。体の水の巡りが悪くなり、滞ることによっておこる神経症や頭痛、ふらつき、めまいなどの諸症状の改善に使われる代表的な処方です。五苓散は、体の中にたまり過ぎた余分な水分を取り除くことによって、不調を改善する効果があります。

「クラシエ」漢方五苓散料エキス顆粒【24包】
【第2類医薬品】
希望小売価格：2,090円/8日分（税込）

効能：体力に関わらず使用でき、のどが渇いて尿量が少ないもので、めまい、はきけ、嘔吐、腹痛、頭痛、むくみなどのいずれかを伴う次の諸症：水様性下痢、急性胃腸炎（しぼり腹のものには使用しないこと）、暑気あたり、頭痛、むくみ、二日酔い

（注）「しぼり腹」とは、残便感があり、くり返し腹痛を伴う便意を催すものを指します

<暑さで食欲が落ちる方の夏バテ対策に補中益気湯> 補中益気湯（ほちゅうえっきとう）

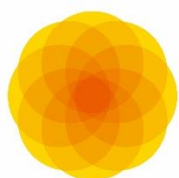


胃腸のはたらきを高め、食欲を出して元気を補い、胃腸の消化・吸収機能を整えて、夏バテによる疲れや食欲不振を改善していきます。手足がだるいなどの疲労感、寝ても疲れがぬけないような方におすすめの漢方薬です。

補中益気湯エキス錠クラシエ【48錠】
【第2類医薬品】
希望小売価格：1,705円/4日分（税込）

効能：体力虚弱で、元気がなく、胃腸のはたらきが衰えて、疲れやすいものの次の諸症：虚弱体質、疲労倦怠、病後・術後の衰弱、食欲不振、ねあせ、感冒

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。