

**梅雨時の熱中症対策の必要性を約8割が実感！
それでも対策のきっかけは“真夏・屋外・のどの渇き”に偏る結果に
自覚しにくいのに、身体はダメージを受ける梅雨型熱中症に注意！**

粉末タイプでストックも持ち運びもしやすい、毎日の水分補給に寄り添う「マイスポーツイオンドリンクパウダー」ご紹介

健康食品及び医薬品などを製造・販売する株式会社ファイン（本社：大阪市淀川区、代表取締役：佐々木 信綱）は、全国の20代～50代の男女402名を対象に、「梅雨時期の熱中症対策と水分補給」に関する意識調査を実施しました。

その結果、梅雨時期でも熱中症に注意が必要だと考える人は約8割にのぼった一方で、熱中症になりやすい場面として多く想起されたのは「真夏の強い日差しの中で屋外にいるとき」でした。また、梅雨時期の対策として「水分補給をする」と回答した人は約6割と最多だったものの、水分補給をする主なタイミングは「のどが渇いた時」が最多となり、早め・こまめな補給は十分に浸透していない実態が明らかになりました。

湿度が高く汗が蒸発しにくい梅雨時期は、真夏ほど強い暑さとして自覚されにくい一方で、身体には負担がかかりやすい時期です。だからこそ、のどの渇きを感じてからではなく、先回りの水分補給を意識することが重要といえます。

調査サマリー

TOPIC①

梅雨時の熱中症対策の必要性を約8割が実感
一方で、熱中症になりやすい場面として最も多く想起されたのは「真夏の強い日差しの中で屋外にいるとき」
梅雨の室内リスクが見落とされ、意識と対策にギャップも

TOPIC②

梅雨時期の暑さ対策として「水分補給をする」と回答した人は約6割で最多
しかし、水分補給をする主なタイミングは「のどが渇いた時」が最も多くなり、
のどの渇きを待つ後手の対策実態が明らかに

TOPIC③

水分補給で最も意識されているのは「こまめに飲むこと」
一方で、「のどが渇く前に飲むこと」「塩分・ミネラルも補給すること」は約3割にとどまる結果に
梅雨時期の水分補給は量だけでなく中身や飲み方も大事！

● 調査概要

・調査方法：インターネット調査

・調査日：2026年5月7日（木）～5月10日（日）

・調査対象者：20歳～59歳の男女 計402名

・エリア：全国

調査TOPIC詳細

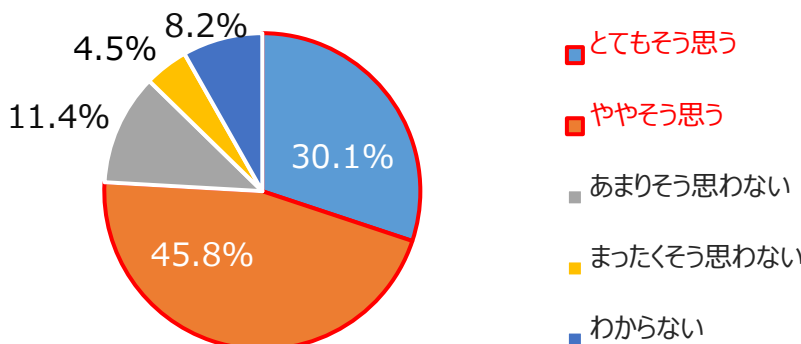
TOPIC①

梅雨時の熱中症対策の必要性を約8割が実感
一方で、熱中症を想起するのは依然として真夏の屋外が中心で意識と対策にギャップも

全国の20代～50代の男女402名に「梅雨時期でも熱中症に注意が必要だと思いますか」と質問したところ、75.9%が「必要だと思う（とてもそう思う30.1%、ややそう思う45.8%）」と回答しました。（図1）一方で、「熱中症になりやすいと感じるのは、主にどのような時ですか」という質問では、「真夏の強い日差しの中で屋外にいるとき」が48.3%で最多、次いで「気温が高い日に屋外で長時間過ごしたり、運動したりするとき」が42.3%となりました。

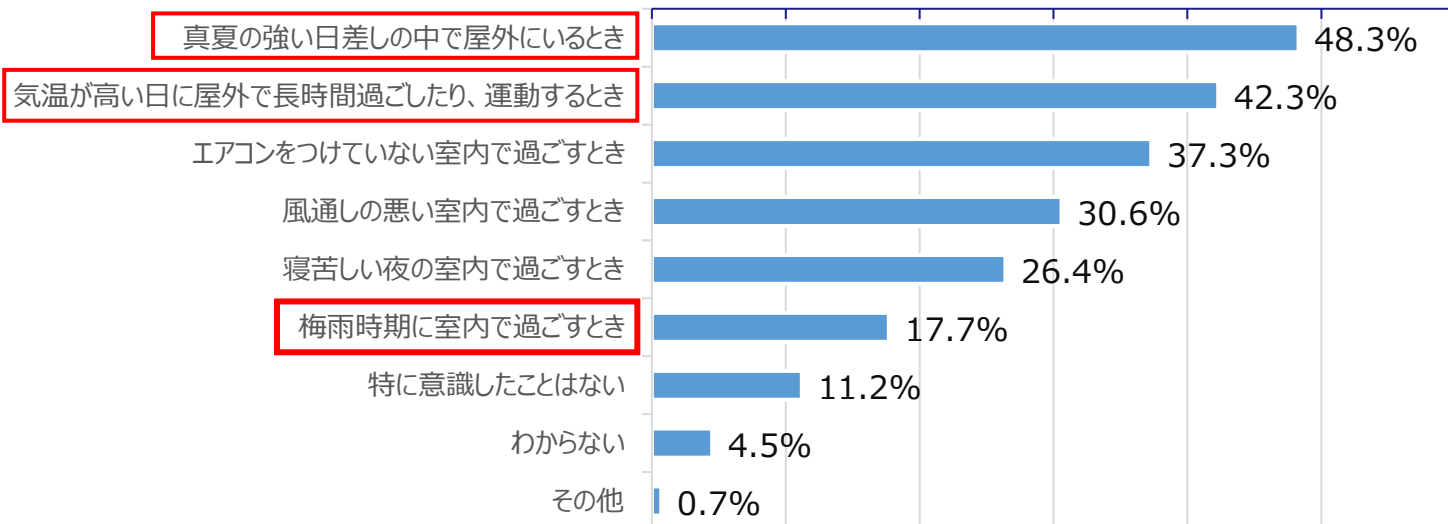
梅雨時期でも熱中症への注意が必要という認識は広がっている一方で、生活者が思い浮かべる熱中症のイメージは、いまだに“真夏の屋外”が中心であることがうかがえます。（図2）

【図1】「梅雨時期でも熱中症に注意が必要だと思いますか？」（n=402）



「梅雨でも熱中症に注意が必要」といった認識自体は約8割に浸透している

【図2】「熱中症になりやすいと感じるのは、主にどのような時ですか？」（複数回答可）（n=402）



生活者が思い浮かべる熱中症のイメージは、いまだに“真夏の屋外”が中心であり
「梅雨時期に室内で過ごすとき」は最下位で意識と対策にギャップがある

TOPIC②

梅雨時期の暑さ対策として「水分補給をする」と回答した人は約6割で最多
しかし、水分補給をする主なタイミングは「のどが渴いた時」が最も多くなり、
のどの渴きを待つ後手の対策実態が明らかに

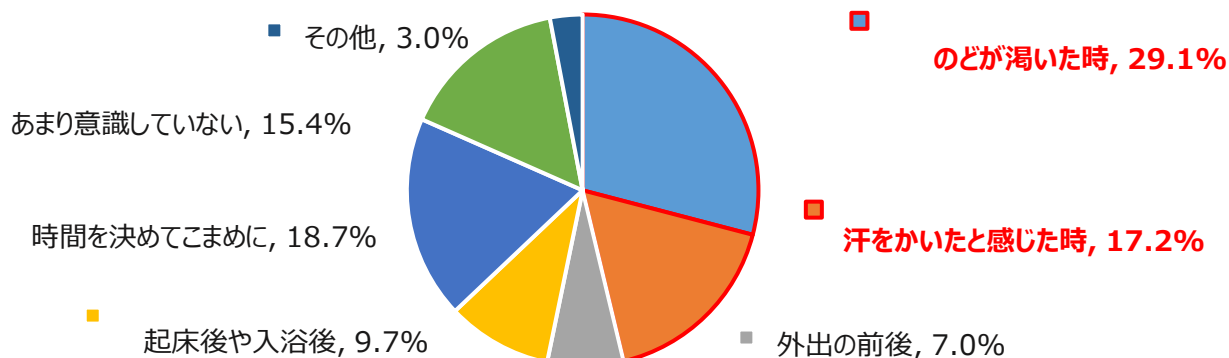
梅雨時期の蒸し暑い日に実際に行うことが多い暑さ対策を聞いたところ、「水分補給をする」が59.3%で最多となり、過半数の人が暑さ対策として水分補給を選んでいることがわかります。（図3）

【図3】「梅雨時期の蒸し暑い日、実際に行うことが多い暑さ対策をすべてお選びください。」（複数回答可）（n=402）

	水分補給をする	エアコンをつける	扇風機・サーキュレーターを使う	服装を薄着にする	除湿を使う	外出を控える	その他	特に何もしない	わからない
総数	240	226	149	134	126	71	7	32	21
%	59.7%	56.2%	37.1%	33.3%	31.3%	17.7%	1.7%	8.0%	5.2%

一方で、梅雨時期や蒸し暑い日に、水分補給をする主なタイミングとして最も多かったのは「のどが渴いた時」であり、実際の補給行動は「のどの渴き」をきっかけに行われることが多く、早め・こまめな補給はまだ十分に浸透していないことがわかります。（図4）

【図4】「梅雨時期や蒸し暑い日に水分補給をする主なタイミングとして最も近いものをお選びください。」（複数回答可）（n=402）



梅雨時期は、湿度が高いことで汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすい季節です。環境省の資料（※1）でも、湿度が高い日や風が弱い日は汗が蒸発しにくく、また人は軽い脱水状態ではのどの渴きを感じにくいため、のどが渴く前から水分を補給しておくことが大切とされています。

そのため、梅雨時期の熱中症対策では、水分補給をするかどうかだけでなく、“いつ飲むか”というタイミングが重要だといえます。環境省は、大量の発汗がある場合には水だけでなくスポーツ飲料等による水分・塩分補給も勧めています。

※1) 環境省『熱中症環境保健マニュアル 2022』Ⅲ 熱中症を防ぐためには 1. 日常生活での注意事項 (2) こまめに水分を補給しましょう」p.33-34より

TOPIC③

梅雨時期の水分補給は“量”だけでなく“飲み方”も重要！

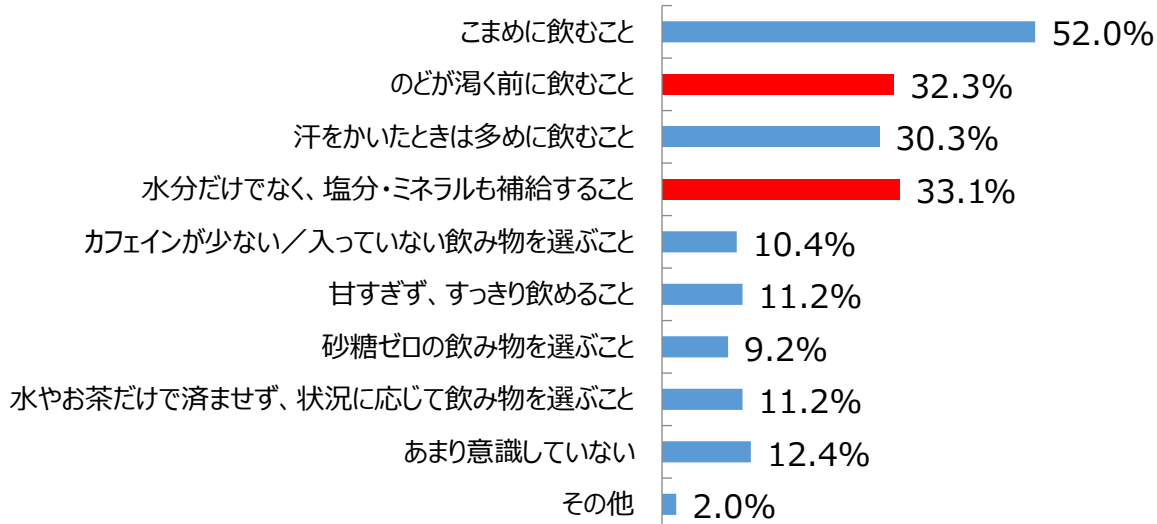
水分補給で最も意識されているのは「こまめに飲むこと」

一方で、「のどが渇く前に飲むこと」「塩分・ミネラルも補給すること」は約3割にとどまる結果に

水分補給をするときに意識していることでは、「こまめに飲むこと」が最多となった一方で、「のどが渇く前に飲むこと」や「水分だけでなく、塩分・ミネラルも補給すること」はいずれも約3割にとどまりました。(図5)

熱中症対策では、水分補給をするかどうかだけでなく、どのタイミングで、どのような飲み物を選ぶかも重要です。梅雨時期は、湿度が高く汗が蒸発しにくいいため、真夏ほど強い暑さとして自覚しにくい一方で、身体には負担がかかりやすい季節です。そのため、梅雨型熱中症対策では、単に水分をとるだけでなく、こまめに続けられること、そして補給内容まで意識できることが重要です。

【図5】「水分補給をするときに、意識していることをお選びください。」(複数回答可) (n=402)



「1年を通して変化する環境に負けないカラダづくり」を水分補給を通じてサポート！

スポーツ時だけではない、日常のさまざまなシーンに寄り添った水分補給ブランド「マイスポーツ」

こうした調査結果から、梅雨時期の熱中症対策では、単に水分をとるだけでなく、のどが渇く前から、こまめに水分補給を続けられていないことがわかります。

そこでファインが提案するのが、水分補給ブランド「マイスポーツ (マイスポ)」の「イオンドリンクパウダー」です。マイスポーツは、「1年を通して変化する環境に負けないカラダづくり」を水分補給を通じてサポートするブランドで、“MY (マイ=私)”と“毎 (マイ=毎日)”を掛け合わせたロゴには、スポーツ時だけではなく、日常のさまざまなシーンに寄り添い、親しみやすい存在でありたいという想いを込めています。

「イオンドリンクパウダー」は、こまめな水分補給を手助けする粉末タイプのスポーツドリンクです。粉末タイプだからこそ、自宅にストックしやすく、必要なときにすぐ作れて、外出先にも持ち運びやすいのが特長で、日常のさまざまなシーンに取り入れやすい設計です。スポーツドリンクは糖分が気になりやすいですが、砂糖ゼロ・脂質ゼロで、カロリーが気になる方でも罪悪感なく毎日の水分補給に取り入れやすいのもポイント。ハイポトニック飲料のため、浸透圧が体液より低く、水分・塩分・エネルギーをスムーズに補給できます。スポーツ時やお風呂上がり、起床後などにもごくごく飲みやすく、梅雨時期の“先回り補給”を習慣化したい方にも取り入れやすい設計です。味のバリエーションも豊富で用途に合った補給ができます。

なお、5月中旬製造分からはパッケージデザインを刷新し、中身や品質はそのままに、より日常に寄り添ったデザインへアップデートされています。

◆商品概要

商品名：『マイスポーツイオンドリンク パウダー22本 スポーツドリンク味』

価格：オープン価格 ※ファインオンラインショップ販売価格 702円 (税込)

店舗：全国のスーパー、ドラッグストア等

ECサイト：ファインオンラインショップ (<https://www.fine-kagaku.co.jp/>)、Amazon、楽天市場、Yahoo! ショッピング等

製品サイト：[https://www.fine-](https://www.fine-kagaku.co.jp/Form/Product/ProductDetail.aspx?shop=0&pid=j_ion)

[kagaku.co.jp/Form/Product/ProductDetail.aspx?shop=0&pid=j_ion](https://www.fine-kagaku.co.jp/Form/Product/ProductDetail.aspx?shop=0&pid=j_ion)



商品名：『マイスポーツイオンドリンクパウダー-ビタミンプラス ライチ味』

価格：オープン価格 ※ファインオンラインショップ販売価格 702円 (税込)

店舗：全国のスーパー、ドラッグストア等

ECサイト：ファインオンラインショップ (<https://www.fine-kagaku.co.jp/>)、Amazon、楽天市場、Yahoo! ショッピング等

製品サイト：[https://www.fine-](https://www.fine-kagaku.co.jp/Form/Product/ProductDetail.aspx?shop=0&pid=j_ion)

[kagaku.co.jp/Form/Product/ProductDetail.aspx?shop=0&pid=j_ion](https://www.fine-kagaku.co.jp/Form/Product/ProductDetail.aspx?shop=0&pid=j_ion)





商品名：『マイスポーツイオンドリンクパウダー乳酸菌プラス ヨーグルト味』
価格：オープン価格 ※ファインオンラインショップ販売価格 702円（税込）
店舗：全国のスーパー、ドラッグストア等
ECサイト：ファインオンラインショップ (<https://www.fine-kagaku.co.jp/>)、Amazon、楽天市場、Yahoo!ショッピング等
製品サイト：https://www.fine-kagaku.co.jp/Form/Product/ProductDetail.aspx?shop=0&pid=j_ion_



商品名：『マイスポーツイオンドリンクパウダー亜鉛プラス みかん味』
価格：オープン価格 ※ファインオンラインショップ販売価格 702円（税込）
店舗：全国のスーパー、ドラッグストア等
ECサイト：ファインオンラインショップ (<https://www.fine-kagaku.co.jp/>)、Amazon、楽天市場、Yahoo!ショッピング等
製品サイト：https://www.fine-kagaku.co.jp/Form/Product/ProductDetail.aspx?shop=0&pid=j_ion_



商品名：『マイスポーツイオンドリンクパウダーC・Dプラス レモン味』
価格：オープン価格 ※ファインオンラインショップ販売価格 702円（税込）
店舗：全国のスーパー、ドラッグストア等
ECサイト：ファインオンラインショップ (<https://www.fine-kagaku.co.jp/>)、Amazon、楽天市場、Yahoo!ショッピング等
製品サイト：https://www.fine-kagaku.co.jp/Form/Product/ProductDetail.aspx?shop=0&pid=j_ion_



商品名：『LOHASmartマイスポーツイオンドリンクパウダー』
価格：オープン価格 ※ファインオンラインショップ販売価格 1,058円（税込）
店舗：全国のスーパー、ドラッグストア等
ECサイト：ファインオンラインショップ (<https://www.fine-kagaku.co.jp/>)、Amazon、楽天市場、Yahoo!ショッピング等
製品サイト：https://www.fine-kagaku.co.jp/Form/Product/ProductDetail.aspx?shop=0&pid=j_lohasmart_

■株式会社ファインについて

より美しく、より健康に

株式会社ファインは、健康食品・サプリメントを1974年の創業以来、研究開発・製造・販売をしている会社です。販売はもちろん製造・研究・検査も自社で行っています。

- ・ 会社名 : 株式会社ファイン
- ・ 代表者 : 佐々木 信綱
- ・ 所在地 : 大阪府大阪市淀川区宮原3丁目5-36 新大阪トラストタワー20F
- ・ 創業 : 1974年4月1日
- ・ 事業内容 : 機能性表示食品、スープやスーパーフードなどの自然食品、スポーツドリンクやプロテインなどのスポーツ関連食品をはじめとする「健康食品」「サプリメント」や、「医療/介護食」、「医薬品」など様々な「健康」に関わる製品を提供している。
- ・ URL : <https://corp.fine-kagaku.co.jp/>

【製品に関するお客様からのお問い合わせ先】
 株式会社ファイン お客様相談室
 TEL : 0120-056-356 (通話料無料)
 受付時間/9:00~18:00 (土・日・祝日は除く)



<報道関係者のお問い合わせ先>

株式会社ファイン
 担当 : 大下 / TEL : 06-6379-0357 / E-mail : koho@fine-kagaku.co.jp