

災害級の猛暑で、熱中症リスク高まる！

熱中症にかかりやすい“シニア世代”で「塩分」を補給しているのは14.1%のみ。

汗をかいたら、「水分とセットで塩分の補給」を。「熱中症に関する調査」を実施しました。

その他 | 2023年7月21日

汗をかいたら、“水分とセットで塩分の補給”を。「熱中症に関する調査」を実施しました。

カバヤ食品株式会社（本社：岡山市北区、代表取締役社長：野津 基弘）は、菓子を通じた地域・社会への貢献を目指し、製造・販売だけでなく、様々な活動を行っています。当社が「熱中症に関する調査」を実施したところ、熱中症のリスクが高いとされるシニア世代は、熱中症にかかる可能性が自分にもあると考えている人が少ないということが分かりました。

毎年、多くの方が命を落とす熱中症ですが、正しい対策によって予防することができます。今後予想される連日の猛暑に向け、熱中症予防にお役立てください。

## サマリー

- 熱中症の救急搬送者の54.6%は65歳以上(※1)。  
しかし、シニア世代で「自分も熱中症にかかる可能性が高い」と考えているのは8.9%と10人に1人にも満たず、危機意識が低い。
- シニア世代の熱中症への危機意識が低い理由として、「十分に対策をしているから」(52.0%)が最も多く、半数以上の方が「自分は熱中症対策をしっかりと行っている」と考えている。
- シニア世代の89.2%は何らかの熱中症対策を実施しており、そのうち水分補給を行っているのは85.6%だった。一方、塩分補給を行っているのは14.1%だった。
- 「塩分」は食事で十分摂取できていると考えている人も多いが、「水分」のみの補給では、熱中症対策としては不十分。体内の働きを調整する「塩分」もセットで補給することが重要である。

## 監修



監修者プロフィール  
重森 健太（しげもり けんた）  
関西福祉科学大学教授 / 理学療法士

聖隷クリストファー大学助教などを経て、2011年4月から現職。  
ヒトの脳機能を多方面から分析する研究、および脳科学の視点から認知症者の評価及びアプローチに関する研究に取り組む。  
2023年6月2日には、熱中症対策セミナーを実施。  
著書に『走れば脳は強くなる』『超姿勢力』など。

## 調査概要

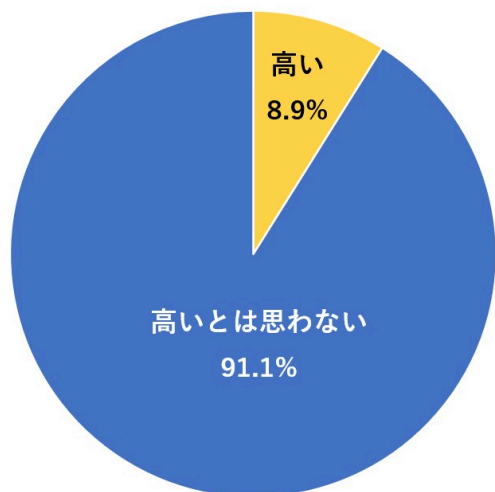
調査対象	60～79歳の男女
調査方法	WEBアンケート調査(自社調べ)
調査期間	2023年7月8日～9日
サンプル数	381人

■熱中症による救急搬送者の54.6%は65歳以上(※1)。しかし、「自身も熱中症にかかる可能性が高い」という危機意識があるのは8.9%。

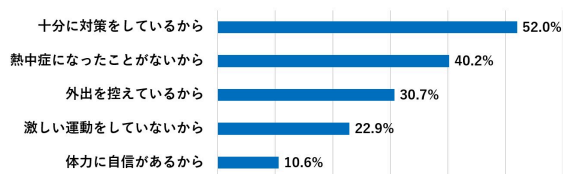
例年を超える猛暑が予想されている今年の夏。7月に入り、各地で連日気温が35℃を超え、猛暑日が観測されています。猛暑と共に増加するのが熱中症による救急搬送者で、今年も既に15,670人が熱中症で救急搬送されており、そのうち半数を超える54.6%は65歳以上です(※1)。

加齢と共に温度に対する感覚が弱くなり、「暑い」と感じにくくなったり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなります。しかし、「自身も熱中症にかかる可能性が高い」と考えているシニア世代の方は8.9%で、危機意識が高いのは10人に1人にも満たないという結果になりました。また、自身が熱中症にかかる可能性が低い理由として、最も多かったのが「十分に対策をしているから」(52.0%)で、半数以上の方が熱中症の対策は十分できていると考えているということが判明しました。

**Q. ご自身が熱中症にかかる可能性は高いと思いますか？(N=381)**



**Q. ご自身が熱中症にかかる可能性が低いと思うのはなぜですか？(複数回答/N=179)**

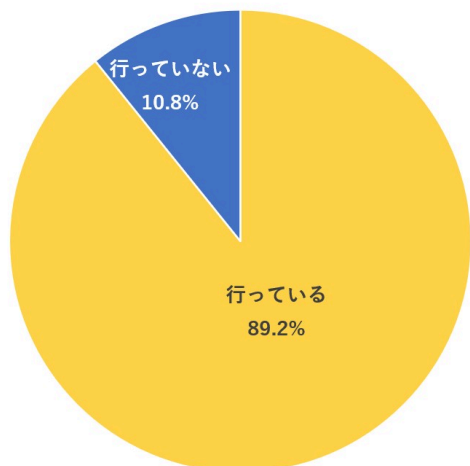


**■熱中症対策として85.6%が「水分補給」を行っているのに、「塩分補給」は14.1%のみ。**

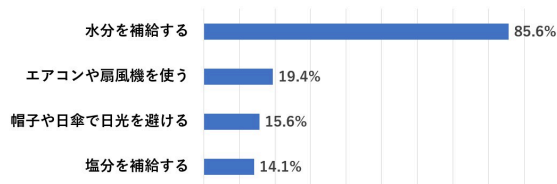
自分は十分な対策ができていると考えている方が多いということでしたが、実際に行っている熱中症の対策についてアンケートを実施したところ、何らかの熱中症対策を実施している人は全体の89.2%でした。

その中で、最も多くの方が行っているのが「水分補給」(85.6%)で、次に多かった「エアコンや扇風機を使う」(18.8%)の4倍以上の方が行っているという結果になりました。また、飲料や食品を用いて対策するという点で「水分補給」と共通している「塩分補給」は14.1%で、「水分補給」と比較すると格段に少ないということが分かりました。

**Q. 何らかの熱中症対策を行っていますか？(N=381)**



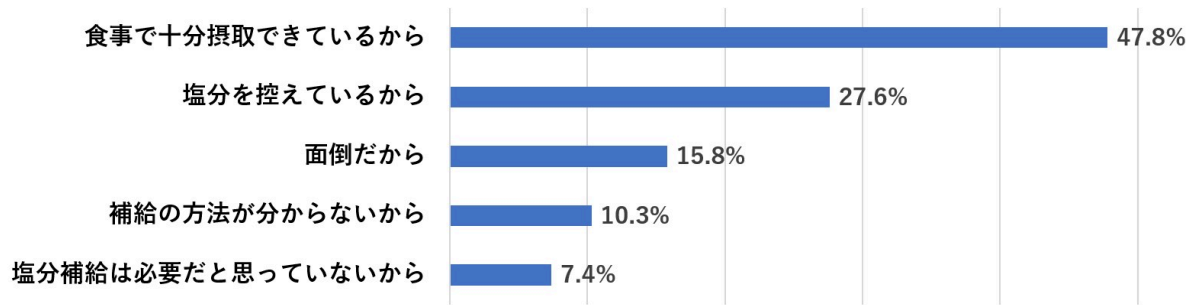
**Q. 熱中症対策として意識して行っていることは？(複数回答/N=340)**



**■塩分補給をする人が少ないのは「食事で十分摂取できている」と思っているから。**

塩分補給を行っていない方に、その理由を調査したところ、最も多かったのが「塩分は食事で十分摂取できているから」(47.8%)でした。一方、「塩分補給が必要だとは思っていない」のは7.4%で、塩分の必要性自体は認識していながら、自分は必要な量を摂取できていると考えて、あえて補給していないということが分かりました。

## Q. 塩分補給を行わない理由は何ですか？(複数回答/N=203)



しかし、本当に食事から摂取する塩分のみで、熱中症を予防することはできるのでしょうか？シニア世代を対象とした熱中症セミナーを実施するなど、熱中症の啓発活動を積極的に行っている重森健太教授にお話をうかがいました。

【重森教授コメント】「水分補給」のみでは不十分！体内の働きを調整する「塩分」もセットで補給することが重要。

なんとなく、塩分が重要と分かっていても、水を飲んだ瞬間は気持ちが良い、もう十分と思ってしまうのですが、そこが落とし穴です。汗をかいた後に水分のみを補給すると、体液が薄まるため、濃度を調節するためにせっかく補給した水分が、尿などで排出されてしまい、結果的に身体は水分不足のままになってしまいます。

水分を補給することは皆さんできているようなので、水分補給の際にはセットで塩分も摂りましょう。食事で塩分は十分摂取できていると考えている方も多のですが、水分と塩分をセットで補給するということが重要です。手軽に塩分を摂取できるドリンクやお菓子もあるので、ぜひ取り入れてみてください。

今回の調査により、シニア世代は熱中症の重症化のリスクが高いにも関わらず、「自身が熱中症にかかる可能性がある」という危機意識が低いことが分かりました。また、熱中症の対策として「塩分補給」を行っている人は、「水分補給」を行っている人と比較して、格段に少ないという結果になりました。しかし、「水分補給」のみでは熱中症対策としては不十分で、「水分」と「塩分」をセットで補給することが重要です。

これから暑さのピークを迎えるにあたり、正しい熱中症対策を理解し、実践することが必要です。そして、暑さやのどの渇きに気付きにくいシニア世代の方は、周囲の方が気にかけてあげることも大切です。熱中症で体調を崩される方が一人でも少なくなるように、カバヤ食品は今後も熱中症に関する啓発活動を行ってまいります。

※1… 出典：総務省 令和5年 熱中症情報(※7月9日時点)  
<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html>

熱中症について学ぼう！：<https://www.kabaya.co.jp/products/catalog/chargetablets/enbun/learning/index.html>