

2024 年 7 月 11 日

カバヤ食品株式会社

<熱中症への対策意識・行動に関する調査>

年々危険度を増す日本の暑さに備えられていない人が続出！
正常性バイアスによる「自分は大丈夫」という楽観視と、
熱中症への知識不足で起きる“間違った熱中症対策”に警鐘

カバヤ食品株式会社（本社：岡山市北区、代表取締役社長：穴井 哲郎）は、「熱中症への対策意識・行動に関する調査」を実施し、年々暑くなる気温に対しての認識が甘く、正しい対策も取れていない人が多いという現状が明らかになりました。今回の調査の結果も踏まえ、より多くの人たちに熱中症の正しい知識と対策方法を普及・周知してまいります。

<調査サマリー>

- ① 「自分は大丈夫だろう」という思い込みが危険。夏の身近な正常性バイアス「熱中症」
発汗による一時的な塩分ロスを知っているのに、塩分補給をしない人の多さに警戒！
- ② 「水分補給さえしていれば十分」「塩分は食事から十分補給できている」などを理由に、
発汗時にも意図的に塩分を摂らないように心掛ける人が約 42%
- ③ 「熱中症対策は出来ている」という回答が約 48%。
実際は、熱中症の症状を間違えて認識しており、対策も知識も不足している状況。
- ④ 実は屋外よりも屋内に潜在リスク！屋外と比較し、屋内での発汗には 73%の人が
塩分補給が出来ていないことが判明。
- ⑤ 年々暑くなる夏に知識も意識も追いついていない現状が明らかに。
熱中症警戒アラート下で守るべき、運動指針を知らない人が約 56%

<監修>

三宅 康史（ミヤケ ヤスフミ）先生

帝京大学医学部教授
帝京大学医学部附属病院高度救命救急センター長
日本救急医学会評議員・専門医・指導医
熱中症に関する委員会委員



<調査概要>

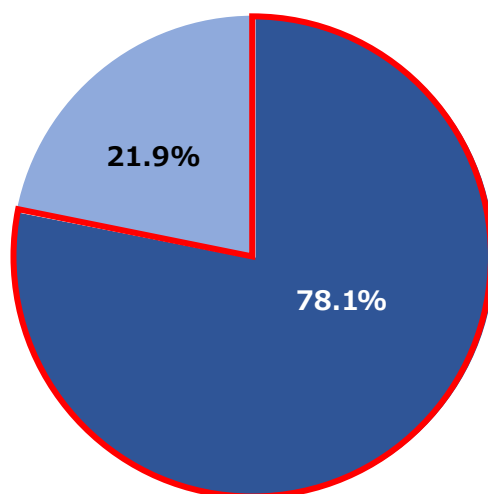
- ・調査対象：全国の 20 代～60 代の男女
- ・調査方法：WEB アンケート調査
- ・サンプル数：1,000 人
- ・調査期間：2024 年 6 月 17 日～19 日
- ・調査機関：楽天インサイト

<調査詳細>

■「自分は大丈夫だろう」という思い込みが危険。夏の身近な正常性バイアス「熱中症」 発汗による一時的な塩分ロスを知っているのに、塩分補給をしない人の多さに警戒

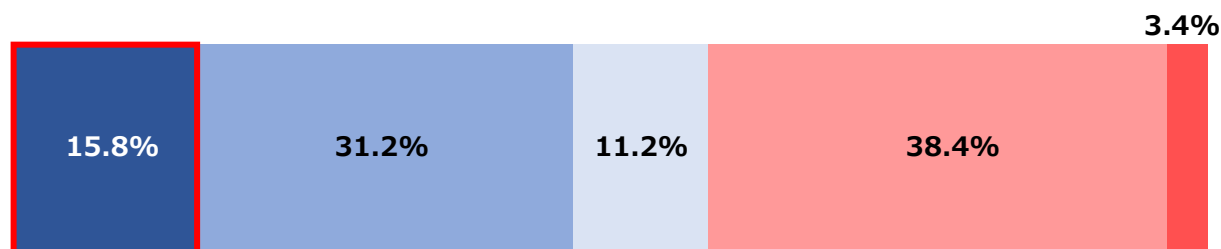
夏の発汗時の意識について調査するため、『通常は不足しないはずの塩分ですが、スポーツ時や暑い夏場など急に大量の汗をかいた時は、水分とともに体内の塩分が出てしまい、一時的に塩分が不足してしまう事があると知っていますか？』と質問をしたところ、約 78%の人が知っていると回答しました。一方で、『たくさん汗をかいたときには、積極的に塩分補給をしていますか？最もあてはまるものを回答ください。』という質問には、「発汗時は、食事以外にも塩分補給をする習慣がある」という人が約 16%に留まり、一時的な塩分ロスの可能性や危険性を知っているにも関わらず、塩分補給を習慣化している人が少ないことが明らかになりました。自分に限っては大丈夫だろうという正常性バイアスが熱中症のリスクを高めてしまっていることが窺える結果となっています。

Q：通常は不足しないはずの塩分ですが、スポーツ時や暑い夏場など急に大量の汗をかいた時は、水分とともに体内の塩分が出てしまい、一時的に塩分が不足してしまう事があると知っていますか？(n1000)



■ 知っている ■ 知らない

Q：たくさん汗をかいたときには、積極的に塩分補給をしていますか？最もあてはまるものを回答ください。(n1000)

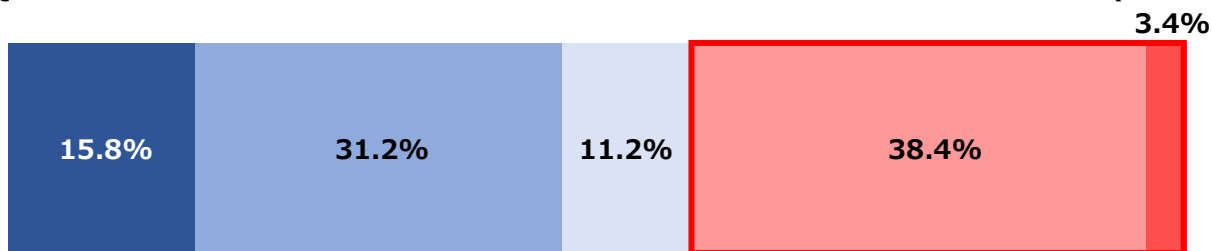


■ 発汗時は、食事以外にも塩分補給をする習慣がある ■ 発汗時は、食事以外にも塩分補給をしたことがある
■ 発汗時は、食事での塩分量を増やしている ■ 発汗時でも、特になにも塩分補給の工夫はしない
■ 発汗時でも、なるべく塩分を摂らないように心掛けている

■「水分補給さえしていれば十分」「塩分は食事から十分補給できている」などを理由に、発汗時でも意図的に塩分を摂らないように心掛ける人が約 42%。

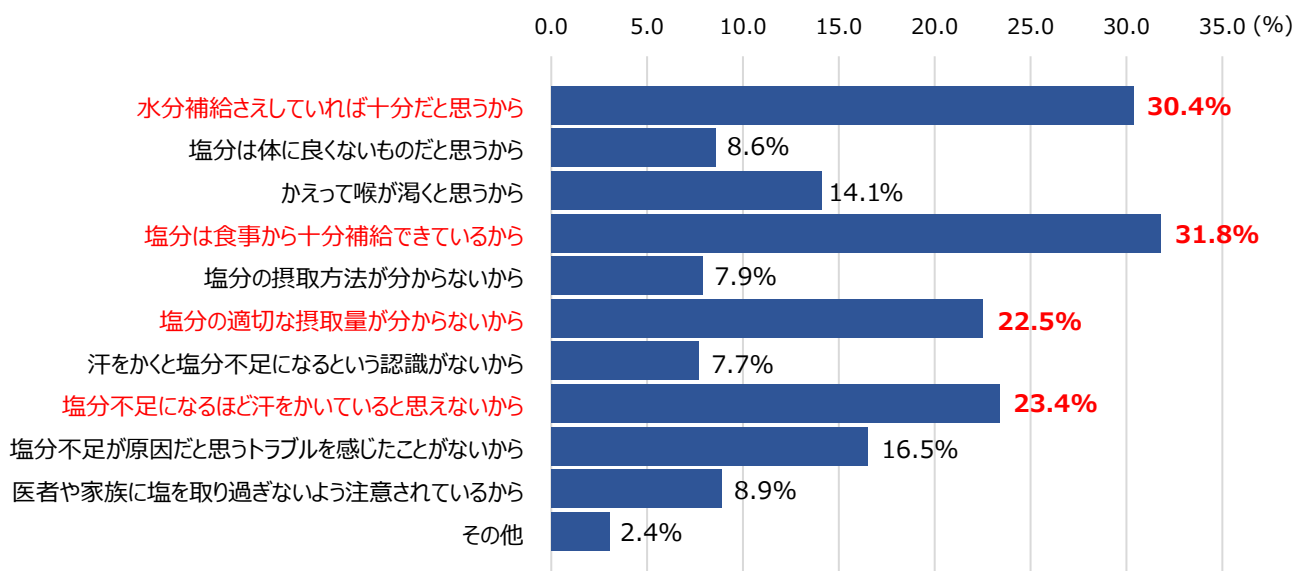
発汗時の塩分摂取意識についてもさらに掘り下げて見ていくと、前項同様の『たくさん汗をかいたときには、積極的に塩分補給をしていますか？ 最もあてはまるものを回答ください。』と質問に対し、「発汗時でも、特になにも塩分補給の工夫はしない」「発汗時でも、なるべく塩分を摂らないように心掛けている」と約 42%の人が回答していることも分かりました。理由としては、「水分補給さえしていれば十分だと思うから」が約 30%、「塩分は食事から十分補給できているから」が約 32%となっています。また、「塩分不足になるほど汗をかいていると思えないから」という自覚不足や「塩分の適切な摂取量が分からないから」といった悩みがあることも明らかになりました。

Q：たくさん汗をかいたときには、積極的に塩分補給をしていますか？ 最もあてはまるものを回答ください。(n1000)



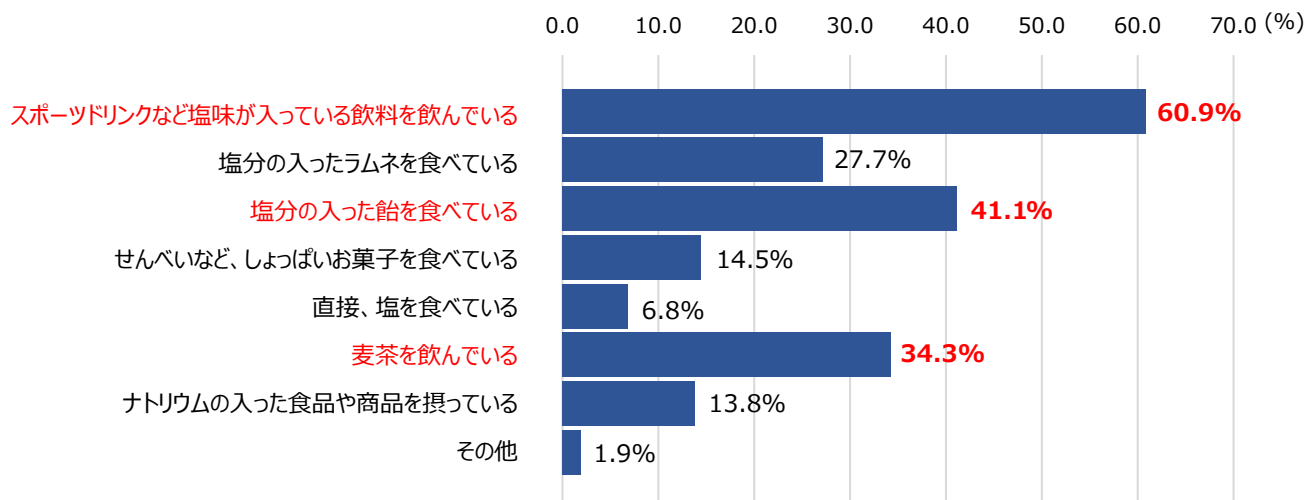
- 発汗時は、食事以外にも塩分補給をする習慣がある
- 発汗時は、食事以外にも塩分補給をしたことがある
- 発汗時は、食事での塩分量を増やしている
- 発汗時でも、特になにも塩分補給の工夫はしない
- 発汗時でも、なるべく塩分を摂らないように心掛けている

Q：「発汗時でも、特になにも塩分補給の工夫はしない」「発汗時でも、なるべく塩分を摂らないように心掛けている」と回答した方にお伺いいたします。それはなぜですか？(n418)



一方できちんとした塩分摂取意識のある人に『「発汗時は、食事以外にも塩分補給をする習慣がある」「発汗時は、食事以外にも塩分補給をしたことがある」と回答した方にお伺いいたします。汗をかいた時のこまめな塩分補給では、どのような方法を活用していますか？(複数回答)』の質問をしたところ、「スポーツドリンクなど塩味が入っている飲料を飲んでいる」が約 61%で最も多く、「塩分の入った飴を食べている」の約 41%が続きました。注目すべきは約 34%が回答した「麦茶を飲んでいる」という回答です。麦茶に含まれるミネラルはごく少量であるため、この点を誤解されている人が多いことも分かりました。

Q：「発汗時は、食事以外にも塩分補給をする習慣がある」「発汗時は、食事以外にも塩分補給をしたことがある」と回答した方にお伺いいたします。汗をかいた時のこまめな塩分補給では、どのような方法を活用していますか？(n470)

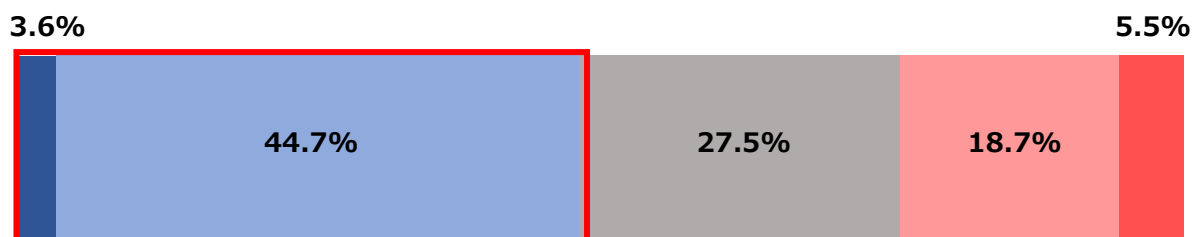


■ 熱中症対策が出来ているとの回答が約 48%。

実際は、熱中症の症状を間違っ認識しており、対策も知識も不足している状況。

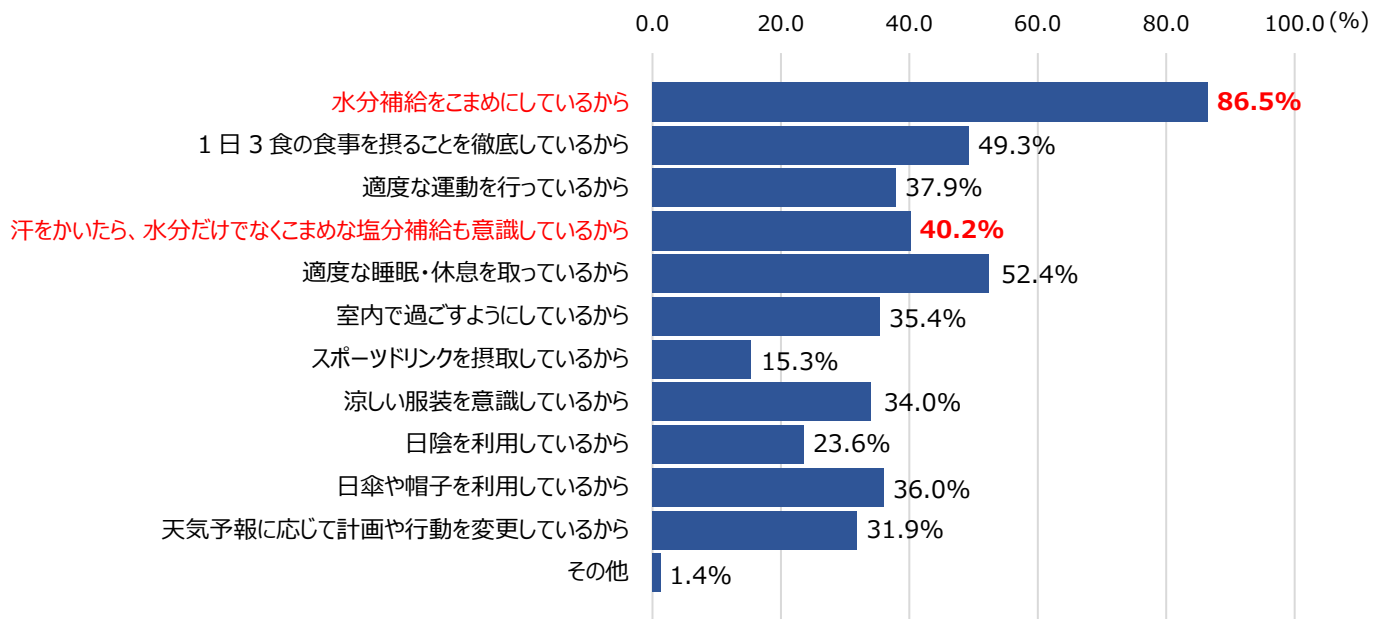
ここまでのデータからも見て取れる通り、熱中症対策のための知識や意識が十分とは言えないに関わらず、ご自身の熱中症対策に自信を持っている人が多いことも今回の調査によって明らかになりました。『ご自身は、暑い時期の体調管理や熱中症の備えができていますか？』という質問に、「完璧にできている」「ある程度できている」と回答した人が約 48%おり、「あまりできていない」「できていない」と回答した約 24%を大きく上回る結果となっています。『「完璧にできている」「ある程度できている」と回答した方にお伺いいたします。それはなぜですか？(複数回答)』と根拠を尋ねる質問をしたところ、「水分補給をこまめにしているから」との回答が約 87%で、「汗をかいたら、水分だけでなくこまめな塩分補給も意識しているから」の約 40%を上回る結果になっています。この設問からも、発汗時には「水分も塩分も補給」が必要だという意識が浸透していないことが窺えました。

Q：ご自身は、暑い時期の体調管理や熱中症の備えができていますか？(n1000)



■ 完璧にできている ■ ある程度できている ■ どちらともいえない ■ あまりできていない ■ できていない

Q : 「完璧にできている」「ある程度できている」と回答した方にお伺いいたします。それはなぜですか？ (n483)



さらに、熱中症対策ができているという自信が本当なのかを検証するため、前出の『実際に、汗をかく夏場に下記のような体調不良に見舞われたことはありますか？』という設問と『ご自身は、暑い時期の体調管理や熱中症の備えができていると思いますか？』の設問をクロス集計してみたところ、調査対象者全体の1,000人のうち約27%となる266人は「完璧にできている」「ある程度できている」という回答だったにもかかわらず、体調不良に見舞われたことがあるということが分かりました。備えができているという自信が過信である人も散見される結果となっています。

Q : ご自身は、暑い時期の体調管理や熱中症の備えができていると思いますか？ (n1000)

および

Q : 汗をかく夏場に体調不良に見舞われたことはありますか？ (n1000)のクロス集計

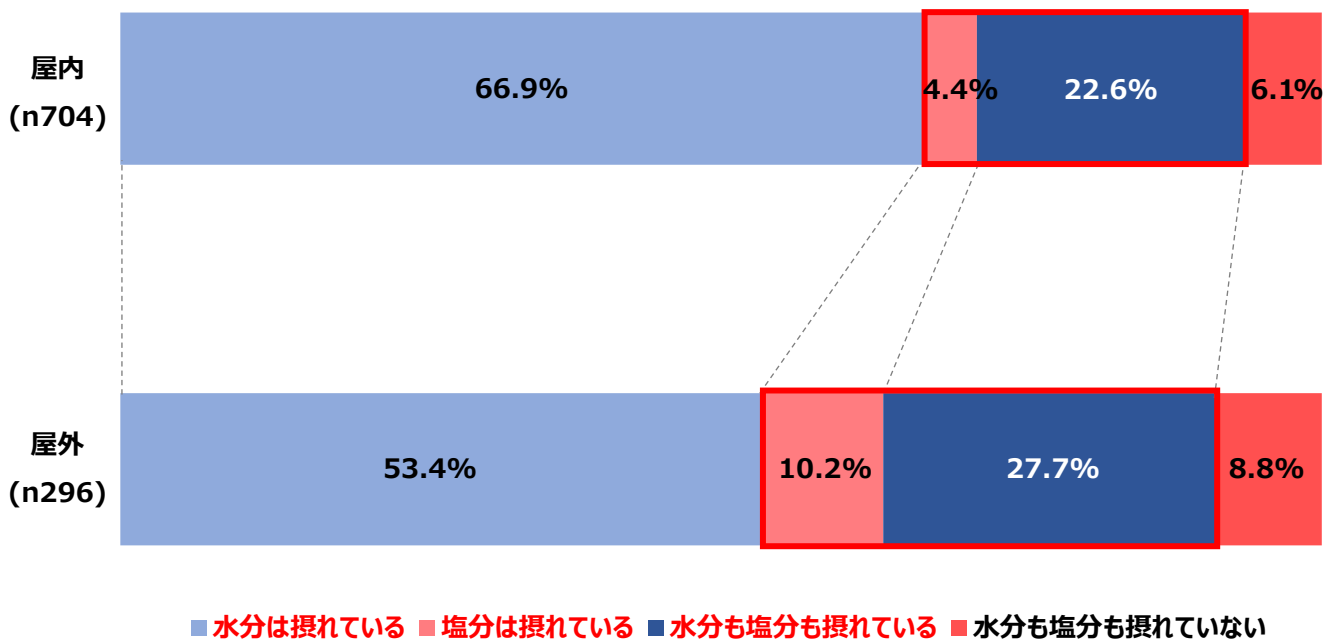
		n	完璧にできている	ある程度できている	どちらともいえない	あまりできていない	できていない	
全体		1000	36	447	275	187	55	(人)
		100.0	3.6	44.7	27.5	18.7	5.5	(%)
体調不良経験	ある	525	16	250	129	112	18	
		100.0	3.0	47.6	24.6	21.3	3.4	
	ない	475	20	197	146	75	37	
		100.0	4.2	41.5	30.7	15.8	7.8	

■実は屋外よりも屋内に潜在リスク！

屋外と比較し、屋内での発汗には塩分摂取意識が行き届かない人が多数。

今回、屋外と屋内において水分や塩分補給の意識差が生まれるかについても調査を行いました。『仕事や部活動など屋内と屋外、どちらで身体を動かすことが多いですか？』と質問をした上で、「屋内」と回答した 704 人、「屋外」と回答した 296 人それぞれに、『汗をかいたとき、水分や塩分の摂取は出来ていますか？』と尋ねました。屋内の人たちは「水分は摂れている(=塩分は摂れていない)」の割合が多く、約 67%が水だけを補給している状況でした。屋外の人たちと比較してみても、屋外で「塩分は摂れている」と回答した人が約 10%いたのに対し、屋内では約 4%。また「水分も塩分も摂れている」という回答も、屋外が約 28%、屋内が約 23%と、いずれも下回る結果になっており、屋内で身体を動かすことが多い人たちが塩分摂取意識が低下することが分かりました。この傾向から見ると、発汗するほど身体を動かした際には、屋外よりも屋内の方が潜在的なリスクが高いと断言できそうです。

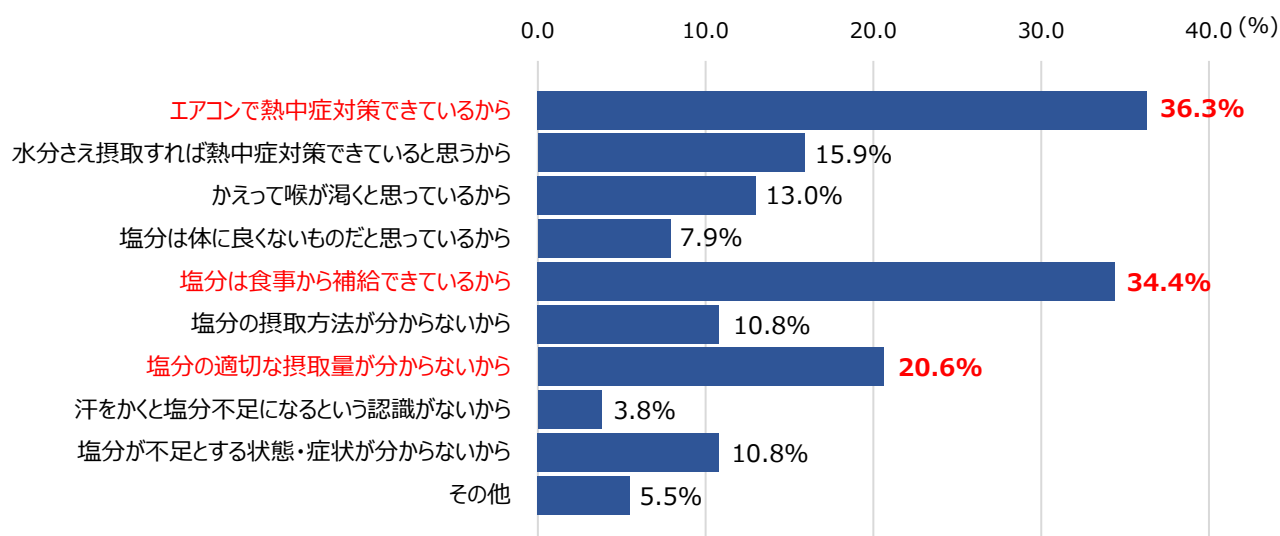
Q：汗をかいたとき、水分や塩分の摂取は出来ていますか？



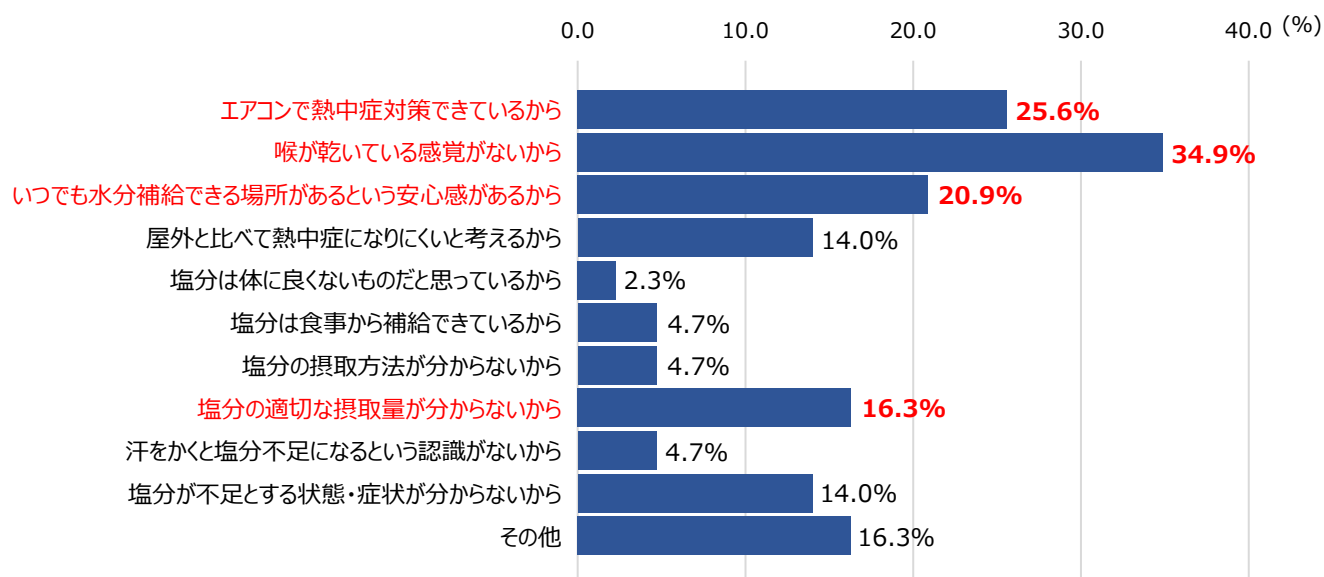
なお、屋内で身体を動かすことが多い人たちにおいて『「水分は摂れている」と回答した方にお伺いします。塩分を摂らない理由はなぜですか？(複数回答)』と質問したところ「エアコンで熱中症対策できているから」が約 36%、「塩分は食事から補給できているから」が約 34%、「塩分の適切な摂取量が分からないから」が約 21%と上位回答となっており、屋内ならではのエアコンへの過信や、そもそも食事以外でどのくらいの塩分を摂ったらよいかわからないという悩みが見て取れました。

同様に、『「水分も塩分も摂れていない」と回答した方にお伺いします。それはなぜですか？(複数回答)』においては、「喉が乾いている感覚がないから」が約 35%と高く、「エアコンで熱中症対策できているから」が約 26%、「いつでも水分補給できる場所があるという安心感があるから」が約 21%と水分補給に関する回答が続きました。また「塩分の適切な摂取量が分からないから」も約 16%と比較的目立っており、塩分の適切な補給量が分からないというのは共通の悩みと言えそうです。

Q : 「水分は摂れている」と回答した方にお伺いします。塩分を摂らない理由はなぜですか？ (n471)



Q : 「水分も塩分も摂れていない」と回答した方にお伺いします。それはなぜですか？ (n43)



■ 年々暑くなる夏に知識も意識も追いついていない現状が明らかに。
熱中症警戒アラート下で守るべき、運動のガイドラインを知らない人が約 56%。

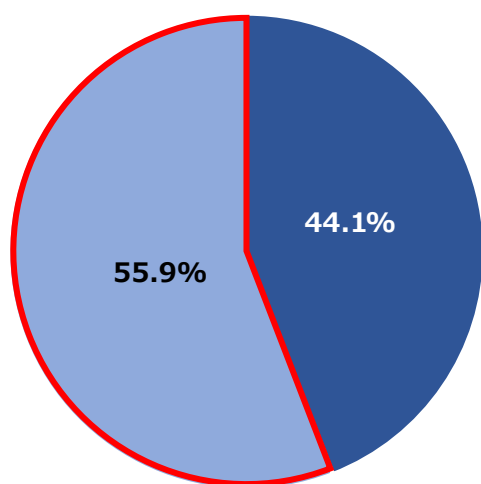
気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。

暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的として制定された指標で、労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO 等で国際的に規格化されています。この暑さ指数が 33 に達するときに、注意喚起のため発表されるのが熱中症警戒アラートです。こうした仕組みへの理解度を調べるための聴取を行いました。

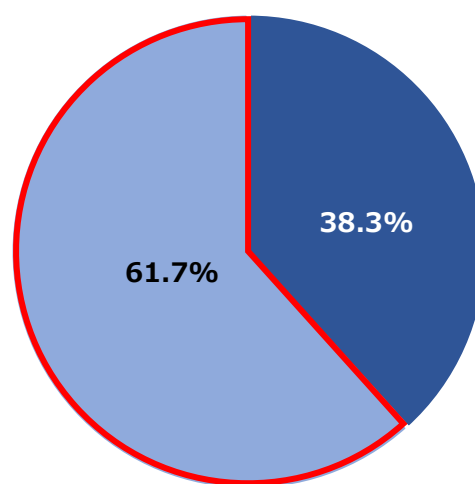
『2023 年は、熱中症患者発生数が急増する WBGT 暑さ指数 33 以上で発令される熱中症警戒アラートが 1,232 回も出ましたが、熱中症警戒アラート表中の熱中症予防運動指針を知っていましたか？』という質問に対して、「知らなかった」と回答した人が約 56%。さらに、『WBGT 暑さ指数 28 以上の運動時には、「10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。」という指針が出ていますが、この「塩分の補給」について知っていましたか？』という質問に対しては、約 62%もの人が「知らなかった」と回答しました。実際に熱中症警戒アラートが出たときにどうしたら良いのか、知識が追い付いていない現状が明らかになりました。

Q : 熱中症予防運動指針を知っていましたか？ (n1000)

Q : 「塩分の補給」について知っていましたか？ (n1000)



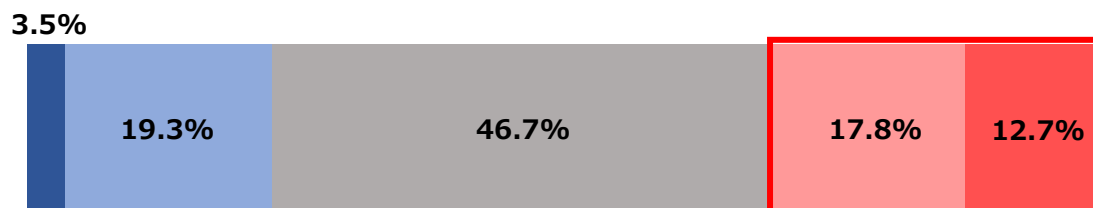
■ 知っていた ■ 知らなかった



■ 知っていた ■ 知らなかった

また、『WBGT 暑さ指数 28 以上の運動時は、「10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。」という指針が出ていますが、この頻度で「塩分の補給」を適切に行っていたと思いますか？』という質問には、「問題があり、適切に対応できていなかった」および「全く対応できていなかった」と回答した人が約 31%おり、3 人に 1 人は適切な塩分摂取行動ができていなかったことも分かっています。

Q : 「塩分の補給」を適切に行っていたと思いますか？ (n1000)



■ 完璧に対応出来ていた

■ 問題無く適切に対応出来ていた

■ どちらともいえない

■ 問題があり、適切に対応できていなかった

■ 全く対応できていなかった

<三宅康史先生のコメント>

夏本番、座っているだけでも汗をかく日がつづきますね。そんな時、水分をとることだけに注意していませんか？意外と見落とされがちなのが「塩分補給」です。暑い夏では、たくさん水分を取って、たくさん汗をかきます。飲む水と出す汗の違いは、塩分が含まれているかどうかです。たくさん汗をかくても、それを水だけで補っていると、当然体内の塩分が減ってきてしまいます。

体内に正常な水分を蓄えておくためには、塩分が必要不可欠です。塩分に含まれるナトリウムには、体内の水分をキープする重要な役割があります。

そのため、汗などで体から大量の水分が失われ、ナトリウムが不足した一時的「塩分ロス」の状態だと、水分補給だけでは体内に水分を保持することが出来ません。体内の水分量を正常に保つためには、水分と共に「適切な塩分補給」を行い、一時的な「塩分ロス」を避けることが重要になります。

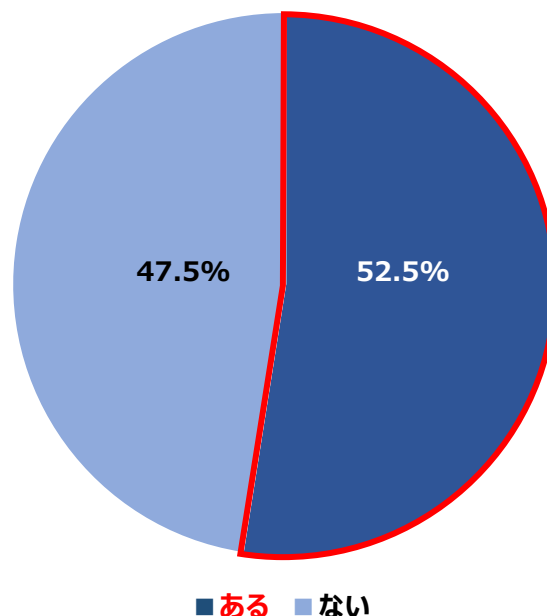
また、今回の調査では、以下のようなことも見て取れました。

■ およそ 2 人に 1 人は熱中症のような症状に見舞われた経験があると回答。 急に大量の汗をかいた際の身体のメカニズムの理解不足があることも明らかに。

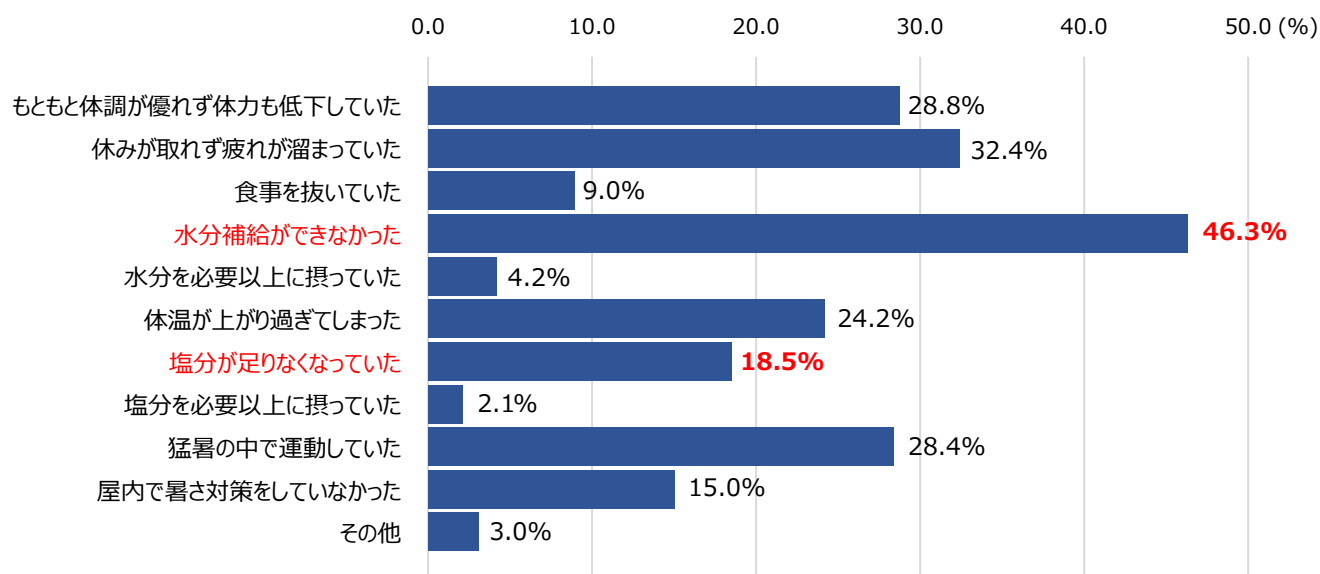
『実際に、汗をかく夏場に下記(※)のような体調不良に見舞われたことはありますか？』という質問に対し半数以上である約 53%が不調を経験。およそ 2 人に 1 人が不調を引き起こしてしまっていたことが分かりました。また、実際に不調を経験したことがある人に対し『熱中症、もしくは熱中症のような体調不良に見舞われた理由は何だと思いますか？(複数回答)』と質問をしたところ、「水分補給ができていなかった」と理由づけた人が約 46%いた一方で、「塩分が足りなくなっていた」と理由づけた人が約 19%に留まっており、発汗時における一時的な「塩分不足」が体調不良の要因になりうることを認識している人は少ないことが分かりました。

※だるさがある/気持ちが悪い/めまいがする/立ちくらみ/吐き気がする/ボーンとする筋肉がはいれんする/足がつる/手足がしびれる/体温が通常よりも高くなる汗が止まらなくなる

Q：汗をかく夏場に体調不良に見舞われたことはありますか？(n1000)



Q：熱中症、もしくは熱中症のような体調不良に見舞われた理由は何だと思いますか？(n525)



この意識差が生じてしまう背景として、発汗時に起こる体内での塩分（ナトリウム）の役割について、正しく知られていないということも原因のひとつではないでしょうか？

『急に大量の汗をかき、体内の水分と塩分が枯渇している状況で、水分だけを摂取していると、最終的には、ますます脱水症状が進行してしまうことを知っていますか？』という質問において、約 44%は「知らない」と回答しており、こうした理解不足が「塩分よりも、水分だけを補給」という意識の偏りを生んでしまっていることが考えられます。

体内における塩分と水分の整理



汗をかき（500 ミリリットル程度）、また食事を抜いた時は 500 ミリのペットボトル 1 本の水に加えて、塩を 1 つまみ（0.5～1 グラム前後）を一緒にとると良いでしょう。ただ、高血圧や心臓病、腎臓病のある方は、塩分の補給についてはあまり意識せず、バランスの良い 3 度の食事をしっかりとること、涼しい環境での生活を意識していただくことが大切です。

ますます、暑くなっている昨今、熱中症予防対策や夏の体調管理には、一時的な「塩分ロス」を防ぐためにも、水分に加えて、塩分摂取にも気を使いましょう。食事での摂取が基本ですが、手軽に補充できるように携帯しておくこともポイントですね。

三宅 康史 (ミヤケ ヤスフミ) 先生

帝京大学医学部教授
帝京大学医学部附属病院高度救命救急センター長
日本救急医学会評議員・専門医・指導医
熱中症に関する委員会委員