

2023年8月31日

報道関係者各位

株式会社 **日本トリム**

<日本トリム水ニュース>
 ～例年より暑い今秋は熱中症予防が大切～
油断しがちな「秋の熱中症」に関する調査
秋に熱中症のリスクがある行事として8割が「運動会」と回答

整水器を製造販売している株式会社日本トリム（本社：大阪市、代表取締役社長：田原周夫、以下「日本トリム」）は、秋の熱中症に関するアンケート調査を実施いたしました。調査結果や、脱水のサイン、水分補給のポイントなどについてご紹介いたします。

■今秋は例年よりも暑い予報

気象庁が8月22日に発表した「向こう3か月の天候の見通し※1」によると、9月～11月の気温は、北日本では平年並か高く、東・西日本と沖縄・奄美では高いと予報されています。特に9月、10月は全国的に平年より高い予報となっています。

※1：気象庁 HP (<https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/kaisetsu/?region=010000&term=P3M>)

消防庁の2022年「救急搬送人員及び死亡者数※2」によると9月の緊急搬送人員は5月の2倍近くとなっており、7月8月と比べると少なくはなりますが、秋も引き続き熱中症に注意が必要なことがわかります。

※2：消防庁 HP (https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r4/heatstroke_geppou_202205-09.pdf)

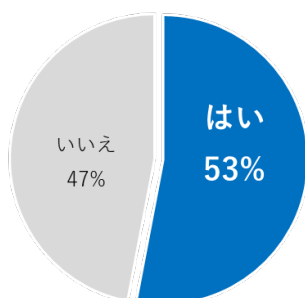
■過半数が熱中症の危険を感じた経験あり

～9月は約半数が熱中症に気を付けているものの10月はわずか5%に～

当社が行った調査（※1）によると、過半数の方が熱中症の危険を感じたことがあると回答しており、熱中症のリスクが身近なものであることがわかります。さらに、熱中症に気を付けている月については、8月、7月に次いで9月と回答している人が多く、秋の始まりとされる9月は約半数が熱中症に気を付けているものの、10月になると約5%と大幅に減っています。

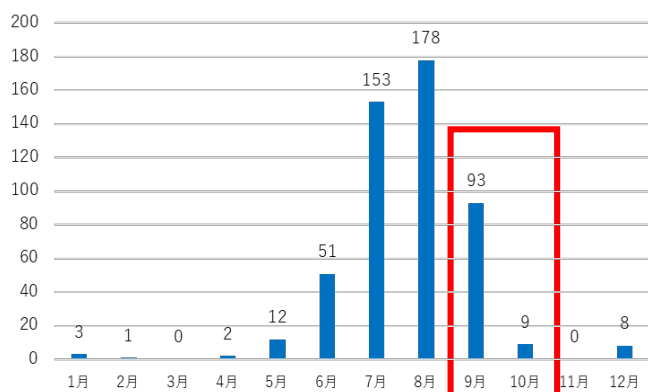
Q. 熱中症の危険を感じたことはありますか？？

（単回答選択式）



Q. 熱中症に気を付けている月は何月ですか？

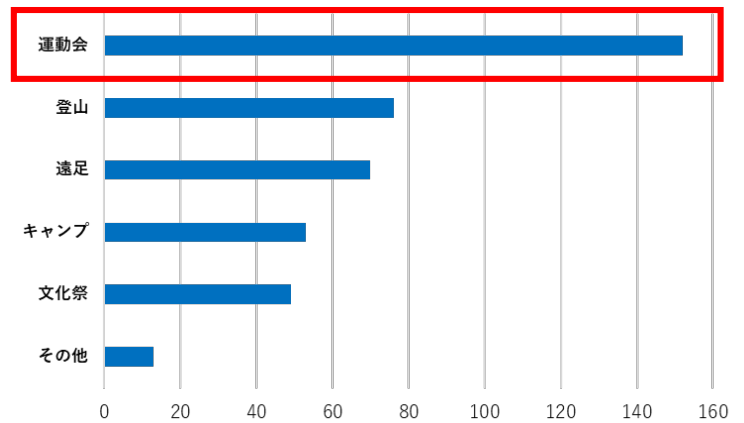
（複数回答選択式）



ただ、秋に熱中症のリスクがある行事として約8割の人が「運動会」を選んでおり、一般的に10月に開催されることが多い「運動会」は熱中症リスクがあると考えている人が多いことがわかります。

涼しくなるイメージのある秋ですが、例年より暑いとされる今年は特に熱中症予防が大切です。また、「秋バテ」といわれる夏の疲れや季節の変わり目による体調不良がでてくる時期でもあります。体調が悪いときは体温の調整機能も低下しているため、普段よりも熱中症に注意が必要です。

Q. 秋に熱中症のリスクがあると思うのはどんな行事/イベントですか？（複数回答選択式）



■熱中症には水分補給が重要 脱水のサインとは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

私たちの体には、体を激しく動かしたり、外気温が高かったり体温が上昇した際には、汗の蒸発（気化熱）や皮膚表面からの放熱によって体温を調節する機能が備わっています。

しかし気温が体温を超えるようなときには、皮膚からの熱放散が効果的に行われなため、発汗量が増え、体内の水分が減少します。すると体内の血流が悪化し、さらに体内の熱を皮膚表面へと運ぶことが難しくなってしまうのです。加えて脳や内臓、筋肉に送られる血液量も減るため、めまいや頭痛、吐き気といったさまざまな体調不良が起こることがあります。

また、体内の水分量が少なくなると発汗自体もストップすることから、体温が著しく上昇して熱中症を発症すると言われていています。

初期の脱水は自分では気づきにくいので注意が必要だと言われています。のどの渇き以外にも次のような症状が見られるときには脱水のサインです。水分補給を行って重症化を防ぎましょう。特に自分で判断するのが難しい子供や高齢者、体調不良の方に対しては、周囲の人が気を付けて健康観察を行うようにしてください。

<脱水のサイン>

- ・唇や皮膚が乾燥している
- ・尿量が少ない、尿の色が濃い
- ・汗が大量に出る、もしくは暑いのに汗が出ない
- ・頭がぼーっとしたり、めまいや立ちくらみが生じる

■熱中症予防のための水分補給のポイント

熱中症予防のための効果的な水分補給のタイミングや量についてご紹介します。

・「のどが渇く前に飲む」を習慣化

普段ののどが渇いてから水を飲むという方も多いかもしれませんが、これでは脱水を防ぐことはできません。渇きを感じるのは、すでに体内の水分が不足しているサインです。熱中症を予防するためには、のどが渇く前に意識的に水分補給を行う習慣を付けることが大切です。

・1日 1.2L + α の水分補給を

特別な運動をしていない日や、気温がそれほど高くない日でも、私たちの体からは尿や便、呼気などとして1日およそ 2.5L の水分が失われています。食事や代謝によって得られる水分

量はおよそ 1.3L なので、残りの 1.2L を飲み物から補給する必要があります。コップ一杯(150ml～200ml)を 6～8 回に分けてこまめに飲めば、無理なくこの量を補給できます。

ただし普段よりも汗を多くかくようなときには、その分を + α して補給しましょう。おおよその発汗量は、作業前後の体重差によって知ることができます。発汗量が多い場合には、その 7～8 割の量を目安に水分補給を行いましょ。一度にたくさん飲んでも吸収できないため、翌日まで体調に注意しながらこまめに補給することが大切です。

・汗をかいたら塩分も補給しよう

多量の汗をかいた場合には、体内の水分だけではなく、塩分も失われます。このときに水分だけを補給すると、血液中のナトリウム濃度が低くなり、筋肉のけいれんなどが起こることがあります。

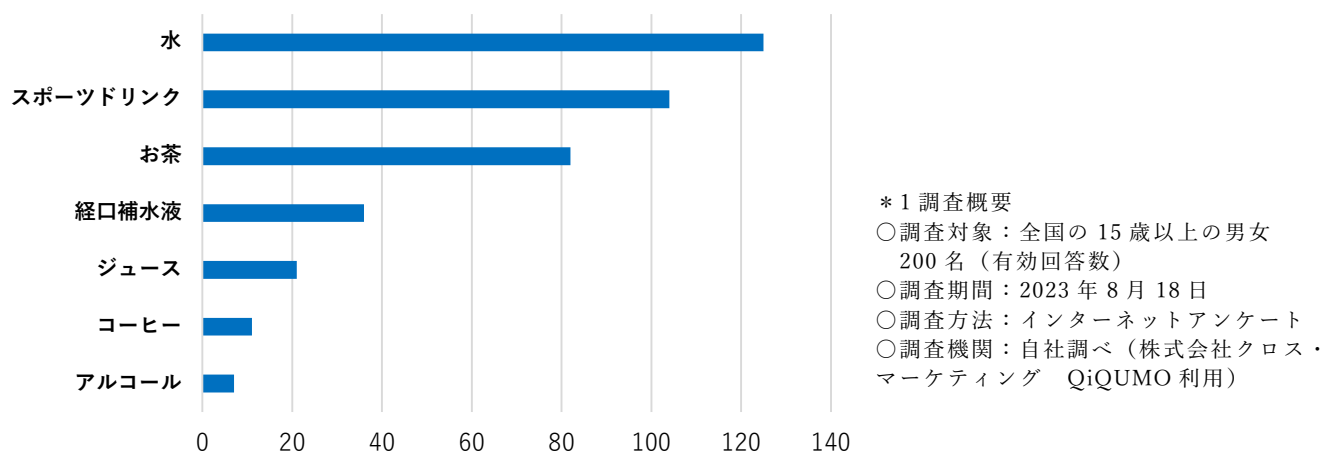
激しい運動や肉体労働などによって汗を多くかいた場合には、塩分濃度 0.1～0.2% 程度の飲み物を補給するとよいと言われています。また、水を飲むのと合わせて塩分入りの飴や梅干などを食べるのも効果的です。

■熱中症予防のおすすめの飲み物

こまめに正しく水分補給するには、どんな飲み物を選ぶかということも重要です。

調査(*1)によると、熱中症予防のために飲んでいるものとして「水」が最多で、「スポーツドリンク」、「お茶」と続きました。また、「ジュース」や「コーヒー」「アルコール」と答えた人もいました。

Q.熱中症予防のために飲んでいるものは何ですか？(複数回答選択式)



実は、コーヒーや紅茶、緑茶、ウーロン茶には利尿作用のあるカフェインが含まれているため、水分補給のための飲み物としてはあまり適していません。また、糖分を多く含んだ清涼飲料水は、飲み過ぎると血糖値が上昇して更へのどが渇くという悪循環に陥ってしまい、場合によっては倦怠感や吐き気などの症状が出ることもあります。

熱中症予防のための水分補給には、次のような飲み物が最適です。

① 水

水は、毎日の水分補給にもっともおすすめの飲み物のひとつです。糖分やカフェインなどが含まれていないので摂り過ぎの心配がなく、量やタイミングを気にせず飲むことができます。熱中症予防のための飲み物として積極的に活用しましょう。

② 電解水素水

汗をかくと水分とともにミネラルも失われます。原水に比べて5～20%ミネラル類が含まれる「電解水素水※3」は、熱中症予防の水分補給の飲み物としておすすめです。また、家庭用管理医療機器である整水器から作られるため、+αの効果として、胃もたれや胃の不快感を和らげ、また胃腸の働きを助け、お通じを良好にする働きもあります。

※3 電解水素水：水道水を整水器で浄水・電気分解することで得られる水素を含む弱アルカリ性の水

③ 経口補水液

経口補水液は、ナトリウムなどの電解質と糖分が適度に配合された飲み物のことです。発汗やめまい、吐き気などの脱水が生じた場合に飲むことで失われた水分や電解質を速やかに補給できることから、“飲む点滴”と言われています。

スポーツドリンクでは500mlあたり30g以上の糖分を含むものも多く、飲み過ぎると糖分過多に注意が必要ですが、経口補水液に含まれる糖分量はそれほど多くないため、こうした心配はありません。ただし塩分も含まれているので日常的に飲むのではなく、発汗や下痢などによる脱水症状があったときに上手に活用しましょう。

上手に水分補給をして食欲の秋、スポーツの秋を健康に過ごしていきましょう。

<参考文献>

厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)

トリム・ミズラボ「熱中症予防には水分補給が大切！おすすめの飲み物や飲み方を解説」

(<https://www.nihon-trim.co.jp/media/29393/>)

■日本トリムとは

株式会社日本トリムは、医療機器である電解水素水整水器製造販売を主軸とした事業を展開しています。当社は世界に先駆けて水が持つ機能に着目し、25年以上にわたる産官学共同研究により健康をサポートする水®、電解水素水の機能、有用性を追求しています。現在では、電解水素水の活用は飲用にとどまらず、血液透析における次世代新規治療法や農作物の栽培など様々な分野へと応用し展開しています。また、グループ会社では国内最大手の民間さい帯血バンク（ステムセル研究所、東証グロース市場：7096）事業を展開するなど、日本トリムグループはグローバルなメディカルカンパニーを目指しています。

■会社名/株式会社日本トリム（東証プライム市場：6788）

- 設立年月日：1982年(昭和57年)6月12日
- 代表取締役社長：田原 周夫（たはら のりお）
- 資本金：992,597,306円
- 従業員数：650名（関連会社等を含む）
- 企業ホームページ：<https://www.nihon-trim.co.jp/>

<本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ・ご質問>

株式会社日本トリム 広報窓口 平井(関西エリア)TEL:06-6456-4633

浅尾(関東エリア)TEL:03-5511-8660

E-mail:pr@nihon-trim.co.jp