

平成 28 年 7 月 1 日

日本調剤株式会社

報道関係各位

**日本調剤・自主企画調査
『夏バテや熱中症 夏の体調管理に対する意識』**

夏バテ予防対策のトップは、「エアコンの設定温度に気を付ける」

約 3 割の人が今までに『熱中症』になったことがあり、屋内での熱中症経験も 42.1%

『熱中症』の状態が多いのは、「めまいや立ちくらみ、顔のほてり」、「頭痛」

全国 47 都道府県で調剤薬局を展開する日本調剤株式会社(本社:東京都千代田区丸の内、代表取締役社長 三津原 博)は、自主企画調査『夏バテや熱中症 夏の体調管理に対する意識』を実施しました。

ジメジメとした梅雨が明ければよいよ夏本番。今年の夏は、猛暑が続き厳しくなると予測されています。

そこで、全国の 20 歳～69 歳の男女 1,000 人を対象に、『夏バテ』や『熱中症』に対する意識を 2016 年 6 月 15 日から 17 日の期間にインターネット調査で実施し、その結果をまとめました。

**調査結果のポイント****● 半数近くが夏の暑さが“苦手”**

夏の暑さに強い人は、全体の 27.8%（「強い」4.1%+「どちらかという強い」23.7%）。弱い人は 47.7%（「弱い」18.5%+「どちらかという弱い」29.2%）で、半数近い人は夏の暑さに苦労しているよう。

性年代別では、夏の暑さに強い人が多いのは男性 40 代(42.0%)と 60 代(41.0%)。弱い人が多いのは女性 20 代と 30 代で各々 60.0%。

● 夏バテで最も多いのが「疲れやすい」

『夏バテ』の不調トップ 5 は、1 位「疲れやすい」48.0%、2 位「体がだるい、重い」(45.8%)、3 位「食欲がなくなる」(21.9%)、4 位「眠れない・睡眠不足」(20.6%)、5 位「無気力になる」(20.2%)。

● 夏バテしないために「水分補給」と「睡眠」は欠かせない

『夏バテ』しない体づくりのために心がけていることは、「まめな水分補給」(47.5%)、「十分な睡眠」(46.6%)、「1 日 3 食しっかり食べる」(37.4%)。

『夏バテ』予防対策は、「エアコンの設定温度に気を付ける」(44.9%)、「扇風機を使う」(33.0%)、「夏用の寝具を使う」(32.3%)、「外出時は、日傘・帽子を使う」(32.1%)。体づくり・予防対策とも、女性 60 代の意識の高さが見て取れる。

● 20 代女性に多い熱中症体験

約 3 割の人が、今までに『熱中症』になったことがある（「熱中症になったことがある」8.1%+「熱中症のような症状になったことがある」19.9%）。熱中症経験者が最も多いのは、女性 20 代(34.0%)。男女とも 60 代は「熱中症になったことはない」人が他の年代より多い。

- 意外にも多い「自宅」でかかる熱中症

『熱中症』になった場所は、圧倒的に「屋外」が多く70.7%。しかし、屋内での熱中症経験も42.1%（「自宅」20.0%+「自宅以外」22.1%）あった。

- 熱中症症状の多くは「めまいや立ちくらみ、顔のほてり」

『熱中症』になった時の状態は、「めまいや立ちくらみ、顔のほてり」が最も多く69.3%。次いで、「頭痛」（50.4%）、「吐き気やおう吐」（35.7%）、「全身倦怠感、虚脱感」（29.6%）、「異常に汗をかくまたは汗をかかない」（25.7%）の順。

- 対処には「水分・塩分補給」の認知が高い

『熱中症』になった場合の対処法として、最も認知度が高いのは「水分・塩分を補給する」（80.2%）。次いで、「涼しい場所に避難する」（74.3%）、「脇の下、大腿部の付け根などの大きい血管を水やアイスバックで冷やす」（58.7%）。女性50代は、ほとんどの項目で認知度が高い。

- 夏の体調管理方法の情報源は「テレビ」

「夏バテ対策」や「熱中症対処法」などの、夏の体調管理に関する情報の収集先としては、圧倒的に「テレビ」が多く71.9%。次いで、「ウェブサイト」（26.9%）、「新聞」（25.8%）、「雑誌や書籍」（23.4%）の順。



薬剤師からのアドバイス

◆気づかないうちの「熱中症」にご注意ください

気温が高くなる夏場には、体調を崩すことが多くなり、特に熱中症が増加することが予想されます。熱中症は吐き気、頭痛、意識障害などがおこるため、あらかじめ予防、対処法を知っておくことが大切です。

予防法のひとつとして水分補給が挙げられます。暑い時には汗をたくさんかきますが、汗をかけばかくほど体内の水分と塩分が奪われます。そのことにより血液の流れが悪くなり、栄養が体に行き届かなくなるため、高熱や筋肉のけいれん、頭痛、吐き気などがおこるのです。

通常、脱水症状の時にはのどの渇き、尿の量が減るなどの症状が現れますが、まれに症状が出ない場合があります。特に高齢者の方は、症状が出にくいので注意が必要です。知らぬ間に脱水症状が進行している場合がありますので、こまめな水分補給が大切です。また、本人が気づかぬうちに熱中症の症状が現れている場合に、ご家族など周囲の方が気づいて応急処置を行ったことで、大事に至らないこともありますので、暑い時期はぜひ協力しあって体調管理を行ってください。

近年では、軽度～中等度の脱水症状には経口補水液が使われます。最近では市販の製品もあり、当社の薬局でも販売しています。これは電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。水・電解質を補給・維持することができる為、「感染性腸炎」、「下痢・おう吐・発熱を伴う脱水状態」、「高齢者の経口摂取不足による脱水状態」、「過度の発汗による脱水状態」などに非常に適しています。ゼリータイプのものであるので、嚥下困難（水、食べ物が飲み込みにくい）などの方にもお使いいただけます。熱中症など体調を崩した時には薬局で薬剤師にご相談いただいたうえでぜひお試しください。

（監修：日本調剤 教育情報部）

【調査概要】

調査方法：インターネット調査

調査地域：全国

調査対象者：20歳～69歳の男女1,000人

サンプル構成：全体1,000 男性500 女性500

20～29歳(全体200 男性100 女性100)

30～39歳(全体200 男性100 女性100)

40～49歳(全体200 男性100 女性100)

50～59歳(全体200 男性100 女性100)

60～69歳(全体200 男性100 女性100)

調査期間：2016年6月15日(水)～6月17日(金)

調査手法：株式会社インテージに委託して、インターネット調査で実施

※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が100にならないものもございます。

【日本調剤株式会社について】 <http://www.nicho.co.jp/>

1980(昭和55)年の創業以来、一貫して国の健康保険制度を支える調剤薬局のあるべき機能・役割を全うすべく「医薬分業」を追求し、調剤薬局展開を積極的に行っています。現在では、全都道府県に調剤薬局を展開し約2,500名の薬剤師を有する、日本を代表する調剤薬局企業として評価を得ています。また、ジェネリック医薬品の普及や在宅医療への取り組みを積極的に進めており、さらに超高齢社会に必要とされる良質な医療サービスを提供する「日本のかかりつけ薬局」を目指して取り組んでいます。

【本ニュースリリースに関するお問い合わせ先】

■日本調剤株式会社 広報部

担当：弓場(ゆみば)

TEL:03-6810-0826 FAX:03-3201-1510

E-Mail: pr-info@nicho.co.jp

本ニュースリリースは厚生労働記者会、厚生日比谷クラブ、本町記者会に配布しております。

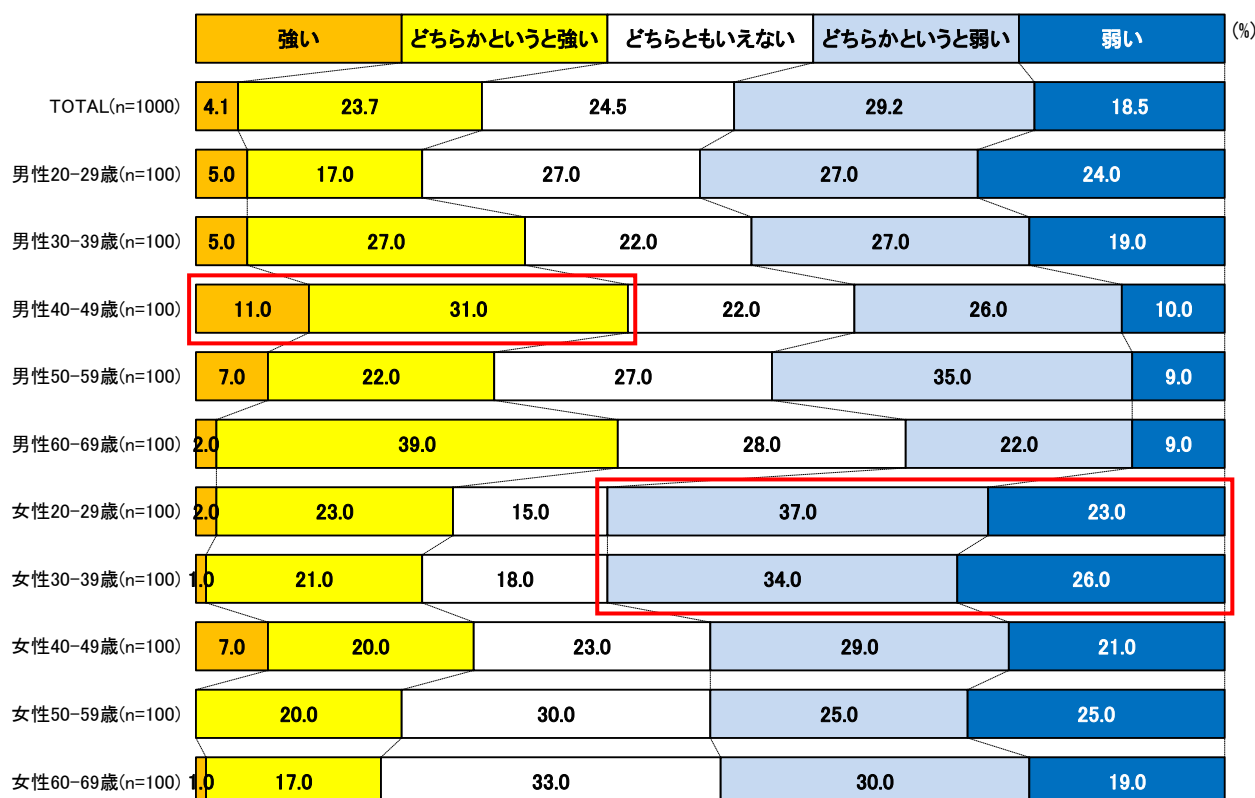
【調査結果】

Q1 あなたは、夏の暑さに強いですか、弱いですか。(回答は1つ)

夏の暑さに強いか弱いかを聞いた結果、“強い”と回答した人は、全体の 27.8%（「強い」4.1%+「どちらかという強い」23.7%）。“弱い”と回答した人は 47.7%（「弱い」18.5%+「どちらかという弱い」29.2%）で、半数近い人は夏の暑さに弱い模様。

性年代別でみると、夏の暑さに強い人の割合が最も高いのは男性 40 代で 42.0%。次いで、男性 60 代（41.0%）。弱い人の割合が高いのは女性 20 代と 30 代で各々 60.0%となった。

【図 1】夏に暑さに強いか、弱いか：性年代別（単数回答）



Q2 あなたは、夏に体調不良『夏バテ』になることはありますか、それはどのような状態ですか。

(回答はいくつでも)

『夏バテ』になった時の不調トップ5は、1位「疲れやすい」48.0%、2位「体がだるい、重い」(45.8%)、3位「食欲がなくなる」(21.9%)、4位「眠れない・睡眠不足」(20.6%)、5位「無気力になる」(20.2%)となった。一方、「『夏バテ』になることはない」は22.5%。

[表2]『夏バテ』の状態(複数回答)

	回答者数	%
TOTAL	1000	100.0
疲れやすい	480	48.0
体がだるい、重い	458	45.8
食欲がなくなる	219	21.9
眠れない・睡眠不足	206	20.6
無気力になる	202	20.2
体がほてる・熱っぽい	188	18.8
頭痛がする	156	15.6
イライラする	123	12.3
胃腸の調子が悪くなる	112	11.2
めまいを感じる	110	11.0
体が冷える	60	6.0
その他	3	0.3
『夏バテ』になることはない	225	22.5

Q3 あなたは、『夏バテ』しない体づくりのために心がけていることはありますか。(回答はいくつでも)

『夏バテ』しない体づくりのために日頃心がけていることを聞いた。最も多いのは「まめな水分補給」(47.5%)、次いで、「十分な睡眠」(46.6%)、「1日3食しっかり食べる」(37.4%)、「規則正しい生活」(34.9%)、「スタミナが付きものを食べる」(26.7%)となった。

性年代別でみると、多くの項目で女性60代が高い割合を占め、『夏バテ』しない体づくりに対する意識の高さが見て取れる。一方、心がけていることが「特にない」は男性20代が最多。

[表3]『夏バテ』しない体づくりで心がけていること:性年代別(複数回答)

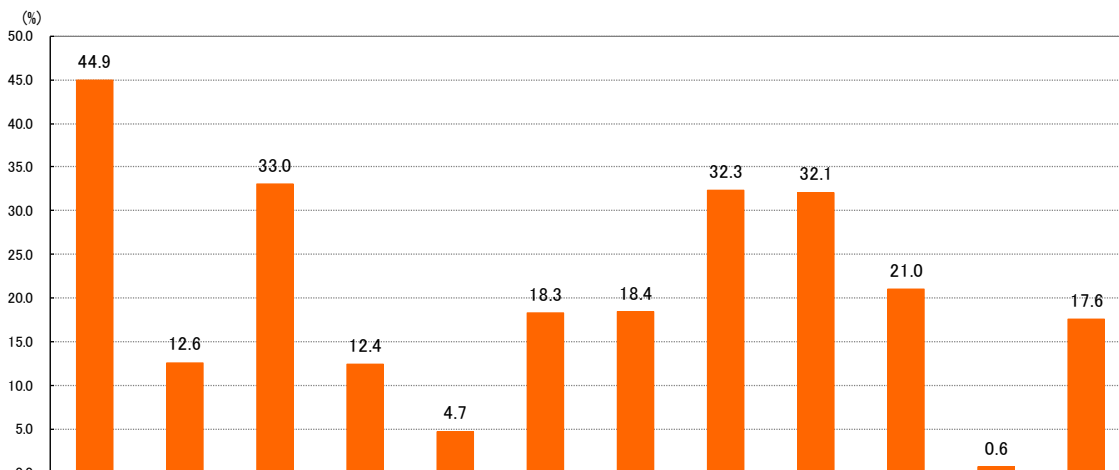
	回答者数	規則正しい生活	十分な睡眠	定期的な運動	1日3食しっかり食べる	スタミナが付きものを食べる	冷たい飲食を控える	まめな水分補給	サプリメントや栄養ドリンクを摂取する	入浴は、夏でも湯船に浸かる	その他	特にない
TOTAL	1,000	34.9	46.6	17.6	37.4	26.7	15.3	47.5	8.5	16.7	0.2	17.0
男性20-29歳	100	25.0	35.0	12.0	28.0	31.0	7.0	41.0	8.0	5.0	0.0	28.0
男性30-39歳	100	29.0	43.0	21.0	30.0	32.0	9.0	56.0	5.0	6.0	0.0	10.0
男性40-49歳	100	33.0	44.0	14.0	34.0	33.0	7.0	40.0	4.0	8.0	0.0	18.0
男性50-59歳	100	27.0	46.0	25.0	38.0	25.0	11.0	42.0	14.0	16.0	0.0	18.0
男性60-69歳	100	49.0	55.0	29.0	45.0	16.0	13.0	43.0	4.0	18.0	0.0	15.0
女性20-29歳	100	29.0	51.0	10.0	40.0	29.0	13.0	55.0	6.0	18.0	1.0	20.0
女性30-39歳	100	31.0	46.0	6.0	33.0	33.0	22.0	53.0	11.0	23.0	0.0	13.0
女性40-49歳	100	33.0	51.0	9.0	38.0	23.0	19.0	54.0	10.0	20.0	0.0	14.0
女性50-59歳	100	42.0	53.0	20.0	35.0	26.0	20.0	46.0	8.0	23.0	1.0	19.0
女性60-69歳	100	51.0	42.0	30.0	53.0	19.0	32.0	45.0	15.0	30.0	0.0	15.0

Q4 あなたが、『夏バテ』を予防するために行っている対策はなんですか。(回答はいくつでも)

『夏バテ』予防のために行っている対策で最も多いのは、「エアコンの設定温度に気を付ける」で 44.9%。次いで、「扇風機を使う」(33.0%)、「夏用の寝具を使う」(32.3%)、「外出時は、日傘・帽子を使う」(32.1%)となった。一方、行っている対策は「特にない」も 17.6%。

性年代別では、すべての項目で女性は男性より割合が高い傾向。中でも、“『夏バテ』しない体づくりの心がけ”と同様、女性 60 代の意識の高さが見て取れる。

[図表 4]『夏バテ』予防の対策: 性年代別 (複数回答)



	回答者数	エアコンの設定温度に気を付ける	エアコンを使わない	扇風機を使う	扇子・うちわを使う	家の周りに打ち水をする	窓などに日よけ(すだれ、シェード、植物など)を設置する	冷却グッズ(冷却シート、スカーフ、タオルなど)を使う	夏用の寝具を使う	外出時は、日傘・帽子を使う	暑いときは外出しないようにする	その他	特にない
TOTAL	1,000	44.9	12.6	33.0	12.4	4.7	18.3	18.4	32.3	32.1	21.0	0.6	17.6
男性20-29歳	100	36.0	7.0	23.0	12.0	1.0	8.0	9.0	15.0	10.0	12.0	1.0	33.0
男性30-39歳	100	41.0	13.0	35.0	11.0	2.0	8.0	8.0	25.0	11.0	8.0	0.0	21.0
男性40-49歳	100	33.0	10.0	25.0	10.0	5.0	8.0	7.0	25.0	8.0	6.0	0.0	28.0
男性50-59歳	100	39.0	13.0	36.0	13.0	5.0	20.0	18.0	22.0	9.0	13.0	0.0	25.0
男性60-69歳	100	43.0	13.0	37.0	11.0	3.0	21.0	5.0	42.0	23.0	25.0	1.0	22.0
女性20-29歳	100	53.0	17.0	42.0	16.0	4.0	14.0	29.0	33.0	38.0	24.0	0.0	10.0
女性30-39歳	100	54.0	12.0	33.0	12.0	11.0	20.0	25.0	33.0	40.0	30.0	0.0	9.0
女性40-49歳	100	44.0	12.0	39.0	9.0	1.0	22.0	33.0	34.0	55.0	29.0	2.0	10.0
女性50-59歳	100	50.0	17.0	28.0	13.0	5.0	23.0	27.0	43.0	55.0	34.0	1.0	11.0
女性60-69歳	100	56.0	12.0	32.0	17.0	10.0	39.0	23.0	51.0	72.0	29.0	1.0	7.0

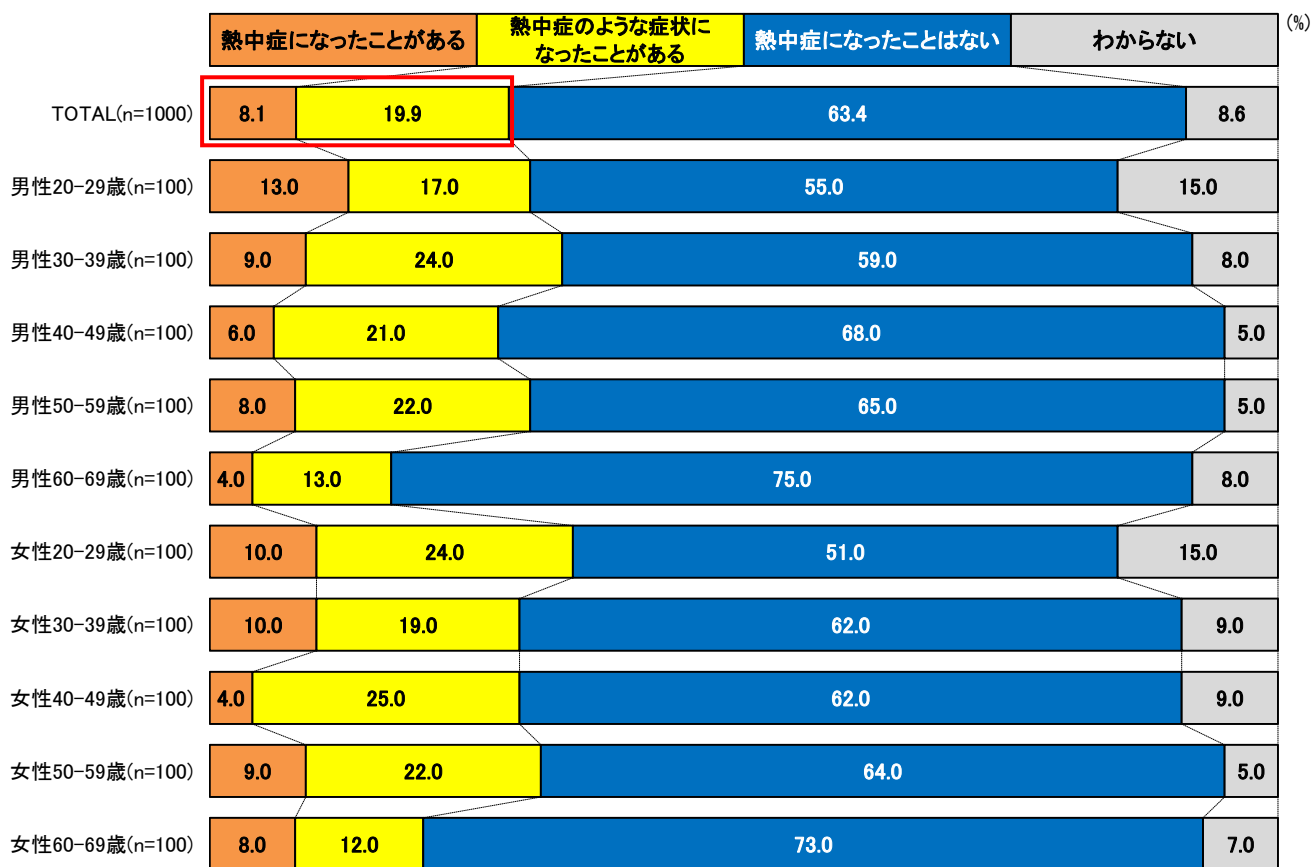
Q5 あなたは、今までに『熱中症』になったことがありますか。(回答は1つ)

(※「熱中症」と診断を受けたり、熱中症の各種自覚症状を経験した場合も含めお答えください。)

『熱中症』の経験の有無を聞いた結果、「熱中症になったことがある」が8.1%、「熱中症のような症状になったことがある」は19.9%となり、3割近い人は熱中症の経験がある。

性年代別でみると、熱中症経験者が最も多いのは、女性20代で34.0%（「熱中症になったことがある」10.0%+「熱中症のような症状になったことがある」24.0%）。次いで、男性30代(33.0%)、女性50代(31.0%)。一方、男女とも60代は「熱中症になったことはない」人が他の年代より多い結果となった。

[図5]『熱中症』経験の有無:性年代別(単数回答)



Q6 あなたが『熱中症』になった場所はどこですか。(回答はいくつでも)

(回答者: Q5で「熱中症になったことがある」「熱中症のような症状になったことがある」と回答した人)

『熱中症』になったことがある人に“熱中症になった場所”を複数回答で聞いた結果、圧倒的に「屋外」が最も多く70.7%。しかし、屋内での熱中症経験も42.1%（「自宅」20.0%+「自宅以外」22.1%）あった。

性年代別でも、男女ともすべての年代で「屋外」が最多だが、男性と比較すると女性の方が「屋内（自宅+自宅以外）」での熱中症経験の割合が高い傾向が見て取れる。

[表 6]『熱中症』になった場所:性年代別(複数回答)

(%)

	回答者数	屋内(自宅)	屋内(自宅以外)	屋外	その他
TOTAL	280	20.0	22.1	70.7	0.7
男性20-29歳	30	23.3	23.3	73.3	0.0
男性30-39歳	33	18.2	12.1	78.8	0.0
男性40-49歳	27	7.4	29.6	70.4	0.0
男性50-59歳	30	6.7	13.3	83.3	0.0
男性60-69歳	17	5.9	11.8	70.6	11.8
女性20-29歳	34	29.4	44.1	70.6	0.0
女性30-39歳	29	31.0	20.7	62.1	0.0
女性40-49歳	29	20.7	24.1	62.1	0.0
女性50-59歳	31	29.0	12.9	74.2	0.0
女性60-69歳	20	20.0	25.0	55.0	0.0

Q7 あなたが、『熱中症』や『熱中症のような症状』になった時、どのような状態になりましたか。

(回答はいくつでも)

(回答者: Q5で「熱中症になったことがある」「熱中症のような症状になったことがある」と回答した人)

熱中症になったことがある人に、どのような状態になったかを複数回答で聞いた。「めまいや立ちくらみ、顔のほてり」が最も多く69.3%。次いで、「頭痛」(50.4%)、「吐き気やおう吐」(35.7%)、「全身倦怠感、虚脱感」(29.6%)、「異常に汗をかくまたは汗をかかない」(25.7%)の順となった。

[表 7]『熱中症』になった時の状態(複数回答)

	回答者数	%
TOTAL	280	100.0
めまいや立ちくらみ、顔のほてり	194	69.3
筋肉痛や筋肉の硬直	30	10.7
手足のしびれ	51	18.2
頭痛	141	50.4
全身倦怠感、虚脱感	83	29.6
吐き気やおう吐	100	35.7
異常に汗をかくまたは汗をかかない	72	25.7
高体温	38	13.6
意識障害	11	3.9
けいれんやまっすぐ歩けない	20	7.1
水分が補給できない	14	5.0
その他	4	1.4
あてはまるものはない	0	0.0

Q8 あなたは、『熱中症』になった場合の対処法を知っていますか。知っていることをすべてお答えください。

(回答はいくつでも)

『熱中症』になった場合どのようにしたら良いか、最も認知度の高い対処法は「水分・塩分を補給する」で80.2%。次いで「涼しい場所に避難する」(74.3%)、「脇の下、大腿部の付け根などの大きい血管を水やアイスパックで冷やす」(58.7%)であった。

性年代別でみると、すべての対処法に関して女性の方が認知度の高い傾向がみられ、特に女性50代では、ほとんどの項目で他の性年代より高い割合を占める。一方、「知っていることはない」は男性20代が最も高く16.0%であった。

[表 8]『熱中症』対処法の認知:性年代別(複数回答)

(%)

	回答者数	水分・塩分を補給する	涼しい場所に避難する	脇の下、大腿部の付け根などの大きい血管を水やアイスパックで冷やす	意識がない場合は救急車を呼ぶ	吐き気・おう吐で水分補給ができない場合は医療機関で点滴をする	知っていることはない
TOTAL	1,000	80.2	74.3	58.7	53.9	38.6	6.6
男性20-29歳	100	72.0	65.0	48.0	42.0	25.0	16.0
男性30-39歳	100	84.0	72.0	49.0	45.0	27.0	6.0
男性40-49歳	100	74.0	74.0	44.0	44.0	25.0	7.0
男性50-59歳	100	78.0	75.0	63.0	50.0	33.0	7.0
男性60-69歳	100	76.0	83.0	46.0	50.0	27.0	5.0
女性20-29歳	100	78.0	68.0	56.0	48.0	42.0	10.0
女性30-39歳	100	79.0	72.0	61.0	62.0	49.0	6.0
女性40-49歳	100	89.0	78.0	71.0	62.0	45.0	3.0
女性50-59歳	100	88.0	81.0	75.0	70.0	58.0	2.0
女性60-69歳	100	84.0	75.0	74.0	66.0	55.0	4.0

Q9 あなたは、「夏バテ対策」や「熱中症対処法」など夏の体調管理に関する情報を、どこから得ますか。

(回答はいくつでも)

「夏バテ対策」や「熱中症対処法」などの、夏の体調管理に関する情報の収集先としては、圧倒的に「テレビ」が多く71.9%。次いで、「ウェブサイト」(26.9%)、「新聞」(25.8%)、「雑誌や書籍」(23.4%)の順。

[表 9]夏の体調管理に関する情報をどこで得るか(複数回答)

	回答者数	%
TOTAL	1000	100.0
テレビ	719	71.9
ウェブサイト	269	26.9
新聞	258	25.8
雑誌や書籍	234	23.4
家族や親せき	192	19.2
医療機関	176	17.6
知人や友人	171	17.1
職場の同僚や上司	123	12.3
ラジオ	92	9.2
職場の健康管理室	62	6.2
薬局	58	5.8
その他	15	1.5