

～「夏の体調管理に関する調査^{※1}」を実施～
**夏の体調管理への意識は高い一方、7割以上が体調不良を経験。
 9割の方が、夏特有の対策だけでは体調管理が足りないと回答**
 ～医師 石原新菜氏は、夏の暑さの継続による“猛暑ストレス^{※2}”対策に“免疫ケア^{※3}”を推奨～

キリンホールディングス株式会社（社長 COO 南方健志）は、自分自身の体調を守るために重要な「免疫ケア」を啓発する官民連携活動「げんきな免疫プロジェクト」の一環として、2024年6月15日（土）～6月20日（木）の期間、全国の20～60代の男女600名に「夏の体調管理に関する調査」を実施しました。調査の結果、夏の体調管理を行っている人の約8割が、「夏の体調管理は十分にできていると思う」と回答する一方で、7割以上は夏風邪や夏バテなどの体調不良を経験していることが分かりました。また約9割の人が「水分補給や紫外線対策などの夏特有の対策だけでは体調管理は足りないと思う」、約7割が「夏の季節は“免疫ケア”が足りてないと感じる」と回答しました。

今年の夏は、近年の記録的な暑さに加えて、ラニーニャ現象の影響もあり、厳しい暑さが予想されます。本リリースでは、食事療法を専門とし「免疫対策」にも精通する医師の石原新菜氏に、夏の暑さが継続することによるストレスが免疫を低下させることを“猛暑ストレス”と定義いただき、対策の鍵を教えてくださいました。

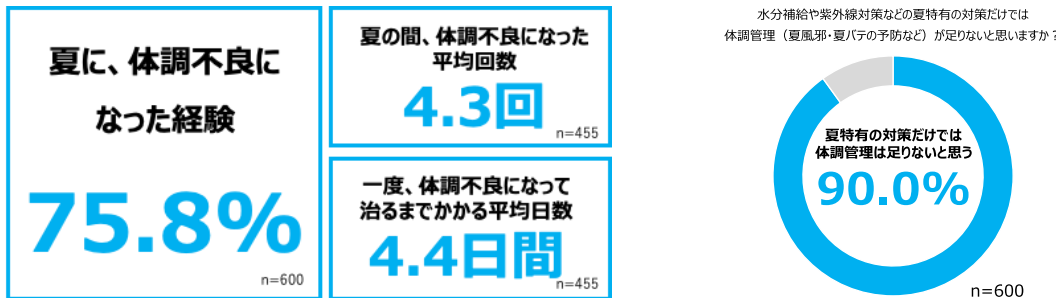
※1 調査概要

調査対象 : 20～60代 / 全国 / 男女 / 600名 調査方法 : インターネットアンケート調査

調査期間 : 2024年6月15日（土）～6月20日（木）

※2 猛暑ストレスとは：夏の暑さが継続することによるストレスが免疫を低下させること

※3 免疫ケアとは：規則正しい生活・バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動など免疫を意識した健康的な生活習慣を行うこと



「夏の体調管理に関する調査」サマリー

1、2023年6～8月の猛暑日は22日間、平均最高気温も8月は過去最高となり^{※4}、暑さは高まる傾向 2024年の夏はラニーニャ現象の影響もあり、昨年に匹敵する暑さを記録する見込み

- 気象庁のデータでは、2023年6～8月の猛暑日（最高気温が35℃以上）が22日間を記録し、平均最高気温も過去5年間を見ても最も高い数値となり、暑さは高まる傾向。
- 今年ではラニーニャ現象により、東南アジア付近の海水温が上昇することで、日本の気温もさらに高くなる可能性があり、昨年に匹敵する暑さを記録する見込み。

※4 気象庁データ（2023年6月～8月 東京）

2、夏の体調管理への意識は高い一方で、7割以上は体調不良を経験

9割は、水分補給や紫外線対策などの夏特有の対策だけでは体調管理が足りないと回答

- 「夏に、体調管理を実施している」人の約8割が「夏の体調管理は十分にできていると思う」と回答。
- 7割以上が夏の体調不良を経験。6～8月で平均4回以上、一度体調不良になると平均で4日間以上続く結果に。
- 9割が水分補給や紫外線対策などの夏特有の対策だけでは体調管理は足りないと回答。
- 「以前はある程度耐えたら体が順応したが、今は年齢や猛暑が厳しくなったせいか調子がいい、と感じる事が少なくなった。」などの夏特有の体調管理の難しさを感じたエピソードも。

3、約7割が“猛暑ストレス”を「知らない」と回答、「夏の季節は“免疫ケア”が足りてないと感じる」結果に

- 夏の暑さが継続することによるストレスが免疫を低下させる“猛暑ストレス”を、約7割が「知らない」と回答。
- 「夏の猛暑の日についついやってしまうこと」の1位は「食事がさっぱりしたものに偏る」（41.8%）、2位は「運動不足」（38.7%）、3位は「お風呂に浸からずシャワーで済ます」（36.5%）と回答。
- 約7割が「夏の季節は“免疫ケア”が足りてないと感じる」と回答。

調査詳細

1、2023年6~8月の猛暑日は22日間、平均最高気温も8月は過去最高となり、暑さは高まる傾向 2024年の夏はラニーニャ現象の影響もあり、昨年に匹敵する暑さを記録する見込み

気象庁のデータでは、2023年6~8月の猛暑日（最高気温が35℃以上）は22日間を記録し、平均最高気温も過去5年間を見ても2023年がいずれの月も最も高い数値になり、暑さは高まる傾向にあります。



2023年の猛暑日日数

(2023年6月~8月 東京)

22日間

(参考：気象庁データ)

過去5年間の平均最高気温(℃)
(6~8月 東京)

| | 2023年 | 2022年 | 2021年 | 2020年 | 2019年 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6月 | 27.6 | 27.6 | 27.3 | 27.5 | 25.8 |
| 7月 | 33.9 | 31.7 | 30.3 | 27.7 | 27.5 |
| 8月 | 34.3 | 32 | 31.6 | 34.1 | 32.8 |

(参考：気象庁データ)

また2024年6月に発表した別の気象庁データでは、7~9月の平均気温は全国的に高い見通しとなり、3カ月の平均気温の出現確率は、平年並みを上回るという予想が出ています。特にラニーニャ現象により、東南アジア付近の海水温が上昇することで、日本の気温もさらに高くなる可能性があります。この現象の影響もあり、昨年に匹敵する暑さを記録する見込みです。

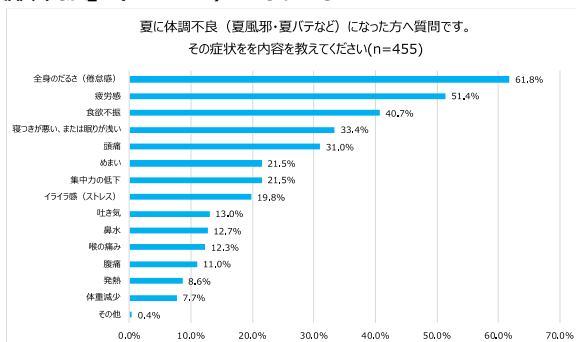
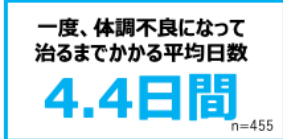
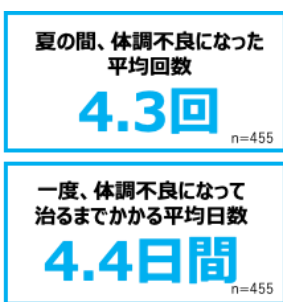


(参考：気象庁データ)

2、夏の体調管理への意識は高い一方で、7割以上は体調不良を経験

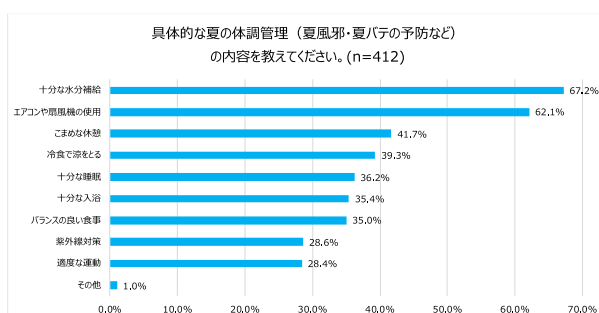
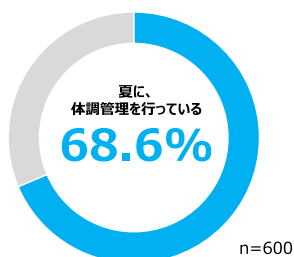
9割は水分補給や紫外線対策などの夏特有の対策だけでは体調管理は足りないと回答

夏の季節、特に6月から8月にかけては、猛暑などの影響で体調不良（夏風邪や夏バテ）になる方が多いと言われています。本調査によると、これまでに夏の季節で体調不良になった経験がある方は7割以上に上り、6~8月で平均4.3回、一度体調不良になると4日間以上続くことが多いことが分かりました。主な体調不良の内容は、1位が「全身のだるさ」（61.8%）、2位が「疲労感」（51.4%）、3位が「食欲不振」（40.7%）となりました。

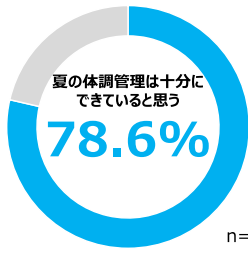


調査対象者の約7割が、「夏に、体調管理を行っている」と回答しました。主な対策方法として、「十分な水分補給」（67.2%）、「エアコンや扇風機の使用」（62.1%）、「こまめな休憩」（41.7%）が多く挙げられました。さらに「夏に、体調管理を実施している」人への調査では、78.6%が「夏の体調管理は十分にできていると思う」と回答している一方で、それ以上の85.5%が「今の体調管理だけでは不安がある」と回答していることも分かりました。年々暑さが増す中で、夏の体調管理に不安を持つ人が多いことがうかがえます。

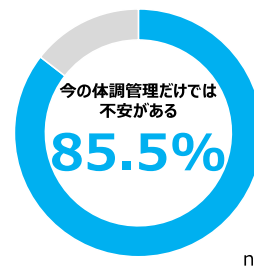
夏の時期に、体調管理（夏風邪・夏バテの予防など）を行っていますか？



あなたが今、行っている夏の体調管理（夏風邪・夏バテの予防など）は十分にできていると思いますか？



今行っている体調管理（夏風邪・夏バテの予防など）をしていても、この夏、体調不良になってしまう不安はありますか？



さらに、夏特有の対策について調査を行ったところ、9割の方が、「（水分補給や紫外線対策などの）夏特有の対策だけでは体調管理が足りない」と回答し、現状の対策のみでは足りていないと思っている方が多くいることが分かりました。具体的には、「以前はある程度耐えたら体が順応したが、今は年齢や猛暑が厳しくなったせいか調子がいい、と感じる事が少なくなった。」「暑さに慣れるために外出してみるが、結果体調崩してしまい、悪循環になってしまった。」などの夏特有の体調管理の難しさを感じたエピソードも多く寄せられました。

水分補給や紫外線対策などの夏特有の対策だけでは体調管理（夏風邪・夏バテの予防など）が足りないと思いますか？



夏のシーズンならではの、体調不良・体調管理の難しさを感じたエピソード



以前はある程度耐えたら体が順応したが、今は年齢や猛暑が厳しくなったせいか調子がいい、と感じる事が少なくなった。 50代/男性

体のほてりがおさまらない。寝不足が続く。イライラして悪循環。 50代/男性

暑さに慣れるために外出してみるが、結果体調崩してしまい、悪循環になってしまった。 30代女性

外気の暑さと室内の涼しさのギャップに、どう対策したらいいかわからない。栄養バランスを考えても、それをさっぱり食べる食欲がわからない。 50代/女性

※当社調査で回答いただいたお客様のコメントを一部抜粋（編集）して掲載しています。

3、約7割が“猛暑ストレス”を「知らない」と回答し、「夏の季節は“免疫ケア”が足りてないと感じる」と回答

夏の暑さが継続することによるストレスが免疫を低下させる“猛暑ストレス”について質問したところ、約7割が「知らない」と回答しました。また「夏の猛暑日についていつやってしまうこと」については、1位は「食事のメニューが、さっぱりしたもの（そうめんなど）に偏る」（41.8%）、2位は「運動不足になりがち」（38.7%）3位は「お風呂に浸からずシャワーで済ます」（36.5%）の順となりました。このような暑い日ならではの行動は免疫低下につながり、“猛暑ストレス”に陥りやすいと考えられます。また、約7割が「夏の季節は“免疫ケア”が足りてないと感じる」という結果も分かりました。夏の体調管理と言えば、水分補給や紫外線対策などの行動に意識が偏り、“免疫ケア”を意識しづらいということが本調査で分かりました。



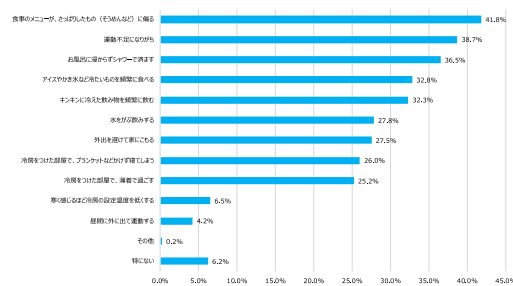
“猛暑ストレス”を知らない

70.5% n=600

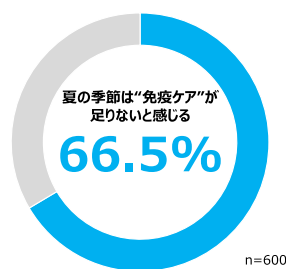
夏は、他の季節と比べて“猛暑ストレス”が起こりやすいと思う

83.0% n=600

夏の猛暑日についていつやってしまうことを教えてください。



夏のシーズンは免疫ケア（自身の免疫を維持する日々の体調管理）が足りてないと感じますか？



医師 石原新菜氏からの解説

**勘違いしやすい現代の夏の体調不良は暑さだけでなく“冷え”にも要注意。
蓄積する“猛暑ストレス”対策には、内側からの“免疫ケア”が最優先！**

■ “猛暑ストレス”による免疫低下が問題視

夏是一年の中で最も体調管理が難しい季節のひとつです。

特に、夏の暑さが続くことによるストレスが免疫を低下させる“猛暑ストレス”が問題となっています。季節の変わり目には特有の問題や体調の変化が見られますが、夏も例外ではありません。また、夏は生活環境が変わりやすい時期でもあり、さまざまなストレスを感じやすく、それに伴う影響が予想されます。

■ 現代ならではの夏の体調不良＝冷えにより免疫低下の悪循環に

現代ではさまざまな熱中症対策商品が登場し、外での対策はしっかりと行われている一方で、現代人の夏の体調不良の原因の大半は“冷え”、つまり冷えすぎによる体調不良になっていることも多いです。昔は冷房環境が整っていない、扇風機だけで暑さをしのいでいた家庭が多かったのに対し、今は空調設備が整っており、冷えた場所に長時間いることが多いのが特徴です。さらに、夏は代謝が落ちる季節であり、代謝が落ちると免疫が低下し、暑さのストレスを感じることでさらに免疫が低下するという悪循環に陥りやすいです。したがって、夏の時期には免疫の維持が重要です

■ この夏は、免疫低下を防ぐ工夫と行動で蓄積する“猛暑ストレス”対策を

免疫を維持するための工夫として、外が暑い時には、室内でできるストレッチやエクササイズを行いましょう。また、栄養バランスの取れた食事を心がけ、室内での水分補給は常温のものを摂るようにしましょう。また、体温管理には、内側からの免疫ケアも重要です。調査によると、水分補給や塩分補給以外の対策はあまり行われていないのが現状です。体の内側からしっかり整える「免疫ケア」をおすすめします。6～7時間の睡眠、湯船につかって体を温める、適度な運動、そして機能性のある乳酸菌飲料などで内側から体調管理をすることが大切です。

<その行動って間違ってる！？勘違いしやすい現代人の夏の体調管理行動>

1、夏なのでそうめんなどさっぱりしたものを日々食べる

さっぱりして食べやすいと思いますが…栄養価はあまり高くないのでそうめんだけ食べるなどはおすすめできません。栄養価の高い食事も合わせて積極的に取ることをおすすめします。また、食べる場合は、薬味やスパイスなども取り入れることで消化・栄養の吸収が良くなり、血流も良くなります。

2、夏なので水分補給をするために、水をたくさん一気に飲む

水を一気にたくさん飲むことは、水中毒などの危険性があるのでやめましょう。また、汗をかくと塩分・ミネラルが不足するため、塩分補給飲料や塩分補給あめなども活用すると良いでしょう。また、冷房環境で過ごす人も多いと思いますが、そういった場合は、腸を冷やしすぎないように常温の水を飲むなど工夫すると良いでしょう。

3、夜寝る時は冷やしすぎないように、冷房でタイマーをかけて寝る

免疫低下を防ぐためにも心地が良い睡眠を取れる工夫をすることはとても大切です。深夜も暑さが残ることも多いため、タイマーが切れた後に暑くて起きてしまう・寝付きが悪くなるという方もいらっしゃると思います。おすすめとしては、冷房はつけたまま（27℃～28℃あたりを推奨）で春・秋用のブランケットなどをしっかりかけて寝ると心地よい睡眠が取れるようになると思います。

4、暑い時間帯に外で運動をする

免疫を維持するためにも適度な運動を心がけることは大切です。しかし、猛暑の中の運動は、熱中症などの危険もあるのでそういったリスクを回避しながら体を動かしましょう。気温が上がっていない早朝や、ジムや家でもできるエクササイズなどで体を動かすことを推奨します。

<オピニオンプロフィール>



イシハラクリニック副院長 石原 新菜 (いしはら にいな)

医師、ヒポクラティック・サナトリウム副施設長、フェムテック・ジャパン理事、健康ソムリエ理事、ロングライフラボ理事。

医学生頃から自然医学の泰斗で医学博士の父、石原結實と共にメキシコのゲルソン病院、ミュンヘン市民病院の自然療法科などを視察し、自然医学の基礎を養う。現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかたわら、テレビ・ラジオへの出演や執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。二児の母、女性としての視点からアドバイスにも定評がある。著書に13万部を超えるベストセラーとなった『お医者さんがすすめる 不調を治す 10 倍ショウガの作り方』（アスコム）他、『眠れなくなるほど面白い 図解 免疫力の話：免疫力を最強に上げる方法を医師がすべて解説！』（日本文芸社）『免疫力を上げて得する人になるコツ 33：何かとうまくいくあの人のヒミツ』（学研プラス）など約70冊がある。

■げんきな免疫プロジェクトについて

子どもも大人も健康に過ごせるように、日本中に“免疫ケア”の大切さを伝える官民連携プロジェクト「げんきな免疫プロジェクト」を2023年5月に発足しました。

現在、27企業・1団体・5自治体にご賛同いただき、協力してくれる企業や自治体とともにさまざまなアクションを行っています。

また全国の小学生を対象に、免疫について学ぶ授業も2022年から継続的に実施しています。これまで約2万人以上に授業を行い、保護者も含めた家庭内での、免疫のケアの意識向上にも取り組んでいます。

