

小児科医約100人へ実態調査を実施

低体温の子どもが増えていると実感する小児科医が8割 対策は「早寝早起き」「運動」「水分補給」で

～ 冬場でも1日最低1リットルは水分補給を ～

キリンMCダノンウォーターズ株式会社(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長 井上貴順)は、2012年10月、全国の小児科医107名に対し「子どもの低体温傾向とその対策に関する調査」を実施いたしました。調査結果から、低体温の子どもが増えていると感じている小児科医が8割近くおり、その対策としては規則正しい生活や適度な運動、そして水分補給が有効と考えられていることがわかりました。以下がその調査結果になります。

【基本調査概要】

調査方法	: インターネットアンケート
調査実施機関	: マクロミル
調査実施期間	: 2012年10月30日(火)～10月31日(水)
対象地域	: 全国
対象者	: 現役の小児科医 107名
前提	: 低体温:一般的にいわれる平熱が36.0未満の状態 子ども:小学生以下

【調査結果サマリー】

① 近年、低体温の子どもが増えていると実感する小児科医が約8割

診察してきた子どもたちの中に、低体温の子どもが増えていると感じている医師は、全体の78.5%にのぼりました。

② 低体温傾向の子どもは「やせ気味」で「疲れやすい」?

低体温の子どもに共通する特徴としてあげられたものの中で、とくに目立った回答が「やせ気味」(49.5%)と「疲れやすい」(38.3%)のふたつ。これらの理由として考えられるのは「代謝の低下」(58.9%)が最も多く、ついで「睡眠不足」と「就寝時刻が遅い」(それぞれ45.8%)、「食生活の乱れ」(42.1%)、「冷暖房の使用による体温調節機能の低下」(41.1%)、「運動不足」(35.5%)といった回答が多く見受けられました。

③ 低体温の対策に大切なのは「適度な運動」「睡眠」「食生活の改善」 目安は「ジョギングや鬼ごっこ」の運動量、睡眠時間は「8時間以上」

低体温対策として有効なのは「適度な運動」(72.9%)、「十分な睡眠」(65.4%)、「食生活の改善」(57.9%)と考えている小児科医が多いことがわかりました。なお、「適度な運動」の度合いとしては「ジョギングや鬼ごっこなどの軽く汗をかく程度」をあげた医師が71.8%と多数。また、十分な睡眠の目安は「8時間以上」が9割を占めました。

④ 身体を温めるには水分補給も有効?

94.4%の小児科医が「1日1～2リットルの水分補給」を推奨

子どもの低体温対策として水分補給が有効と考えている小児科医は72.9%にのぼりました。水分補給の方法は「少量をこまめに」が88.5%と多数の支持を集めており、温めて飲むよりも「常温を飲む」をあげた医師のほうが倍以上多いことがわかりました。

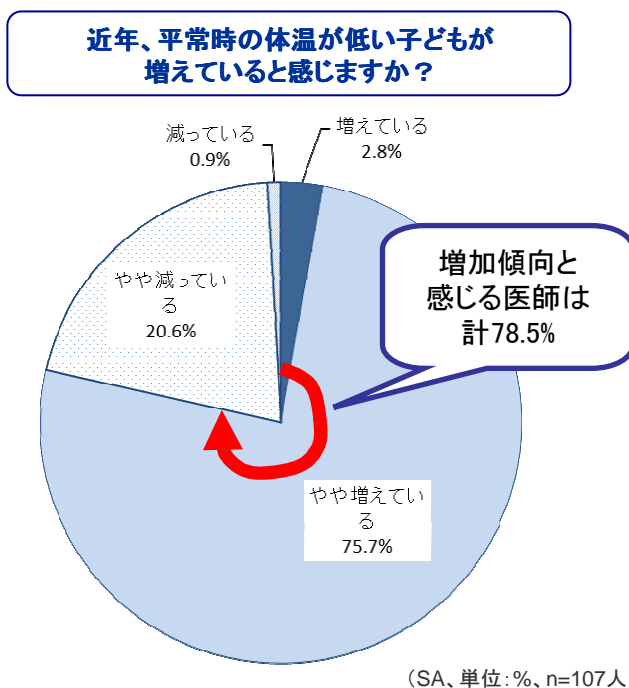
なお、1日に子どもが必要な水分量は「1.5リットル」という回答数が40.2%で最多。ほか、1リットル程度が32.7%、2リットル程度が21.5%で、94.4%の医師が「1～2リットルの水分補給」を推奨しています。

※ 本調査は幼児・児童の平常体温の傾向について調査したものです。
体調や気分がすぐれない場合や、体質に不安がある方などは、医師の診断に従ってください。

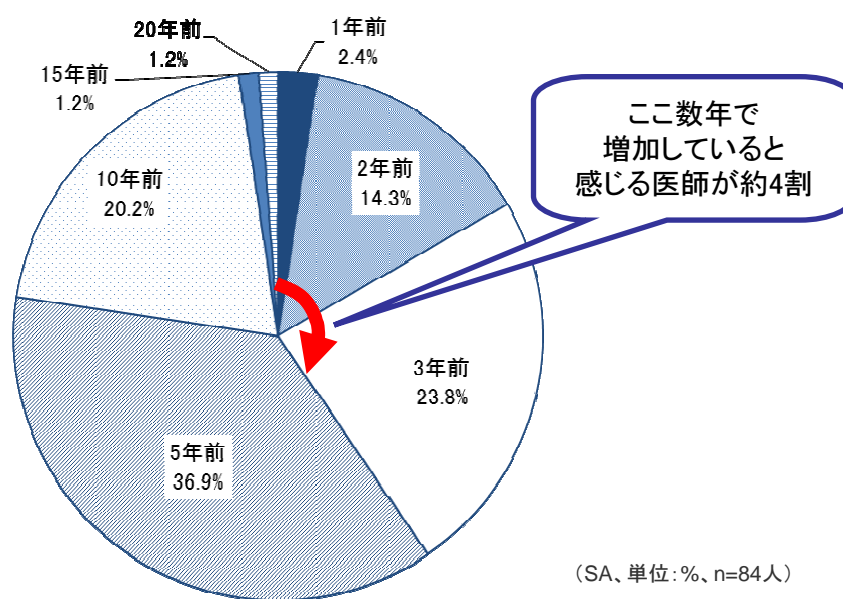
① 近年、低体温の子どもが増えていると実感する小児科医が約8割

近年、低体温の子どもは「増えている」(2.8%)、「やや増えている」(75.7%)と、合わせて78.5%の小児科医が増加傾向にあると感じており、低体温の子どもが増えている実態が浮かび上がりました。

なお、低体温の子どもが増えてきたのは、ここ数年(3年前まで)と感じている医師が40.5%、5年前くらいからが36.9%、10年前からが20.2%で、ここ10年の間に変化が起こっていると考えられます。



**いつ頃から低体温の子どもが増えてきていると感じていますか？
最も近い時期をひとつお答えください。**

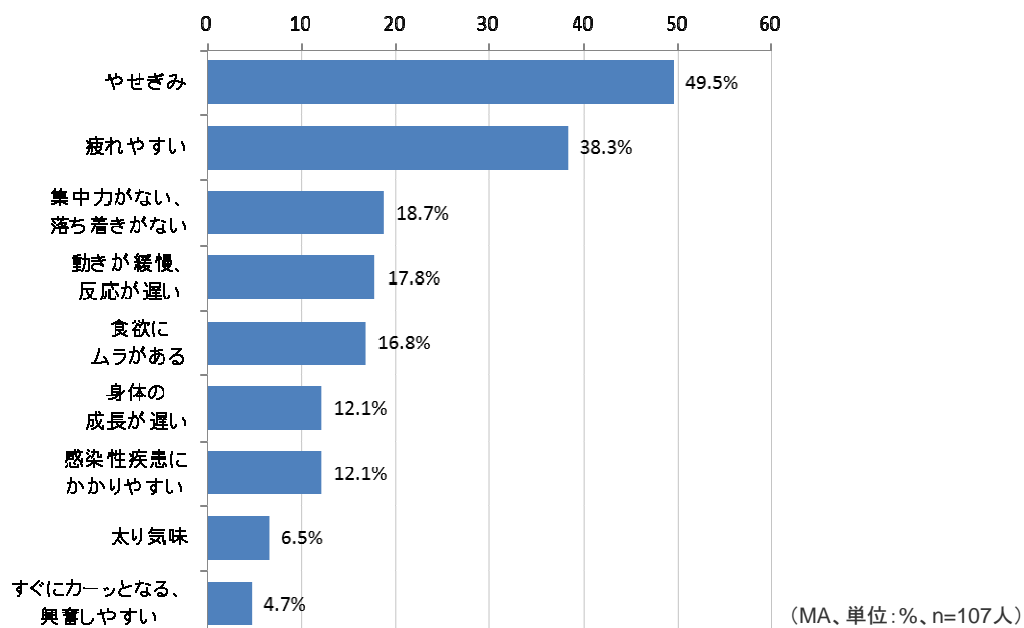


② 低体温傾向の子どもは「やせ気味」で「疲れやすい」？

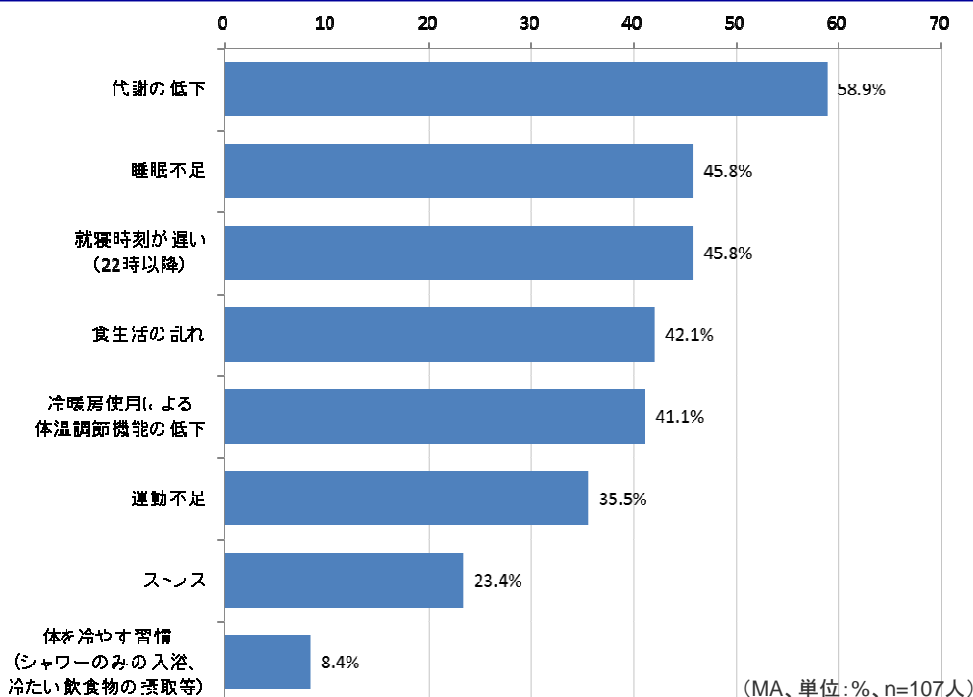
低体温の子どもに共通する特徴について尋ねたところ、もっとも多く寄せられたのが「やせ気味」(49.5%)と「疲れやすい」(38.3%)というものでした。さらに集中力がない(16.7%)、動きが緩慢(17.8%)、食欲にムラがある(16.8%)なども比較的回答数が多く見受けられました。

これらの理由としては「代謝の低下」(58.9%)をあげる医師が最も多く、ついで「睡眠不足」と「就寝時刻が遅い」(それぞれ45.8%)、「食生活の乱れ」(42.1%)、「冷暖房の使用による体温調節機能の低下」(41.1%)、「運動不足」(35.5%)が続いており、生活習慣の乱れは低体温に結びつきやすいと考えられていることがわかりました。

低体温の子どもに共通する特徴はなんですか？



子どもの低体温の原因は何だと考えますか？



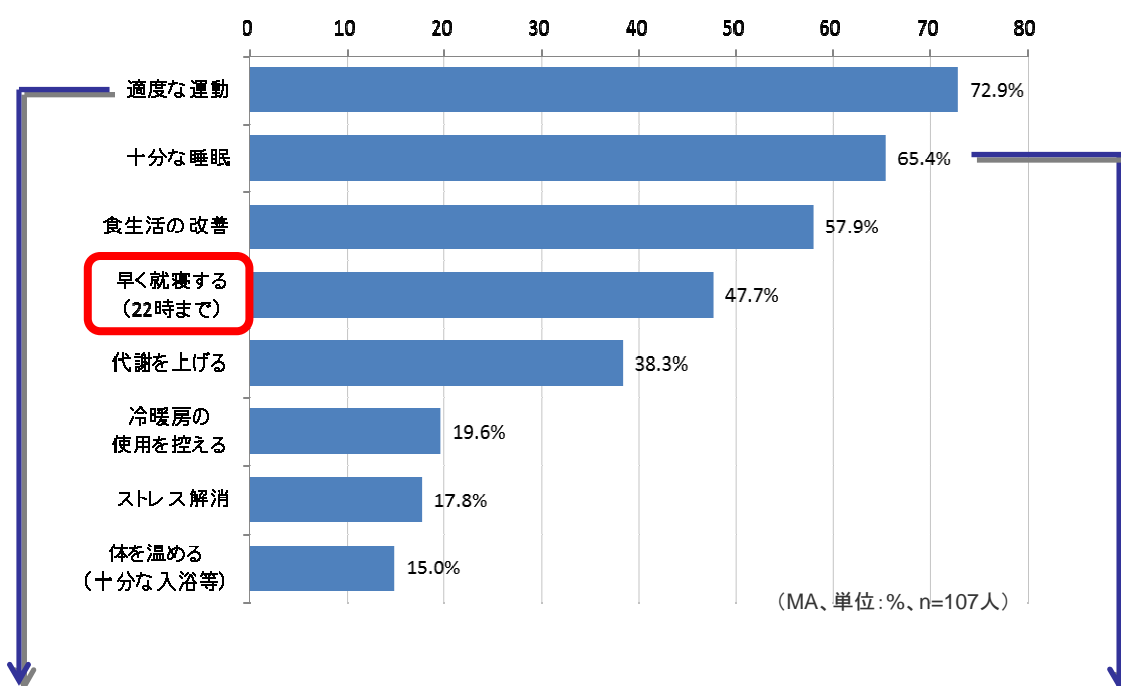
③ 低体温の対策に大切なのは「適度な運動」「睡眠」「食生活の改善」 目安は「ジョギングや鬼ごっこ」の運動量、睡眠時間は「8時間以上」

低体温対策として有効なのは「適度な運動」(72.9%)、「十分な睡眠」(65.4%)、「食生活の改善」(57.9%)と考えている小児科医が多いことがわかりました。

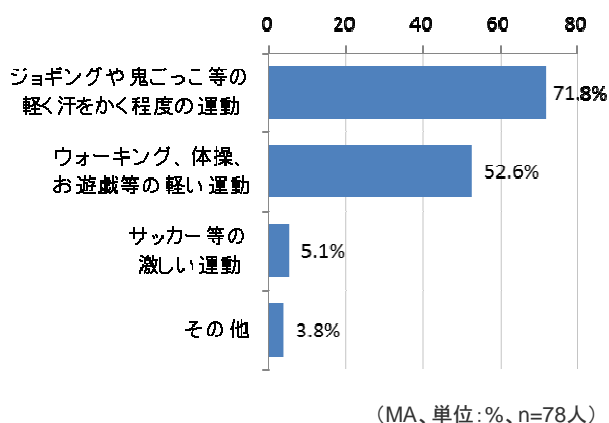
「適度な運動」の度合いとしては「ジョギングや鬼ごっこなどの軽く汗をかく程度」をあげた医師が71.8%が最も多く、ついで「ウォーキング、体操、お遊戯等の軽い運動」が52.6%。「サッカー等の激しい運動」をあげた医師はわずか5.1%で、軽い運動でも十分と考えられます。

また、十分な睡眠の目安は「8時間以上」が9割を占めました。早く就寝することが大切と考える医師が半数近く(47.7%)いたことから、単に睡眠時間数を増やすだけでなく、「早寝早起きをする」などの生活習慣を正すことも大切なかもしれません。

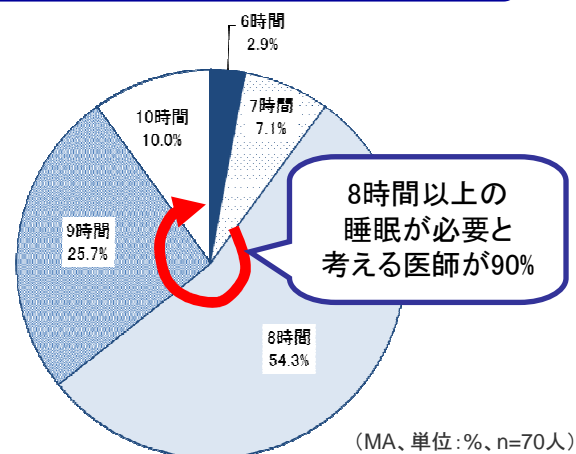
子どもの低体温の対策として、何が有効と考えますか？



子どもの低体温の対策として、どの程度の運動が有効と考えますか？



子どもの低体温の対策として、どの程度の睡眠が必要と考えますか？



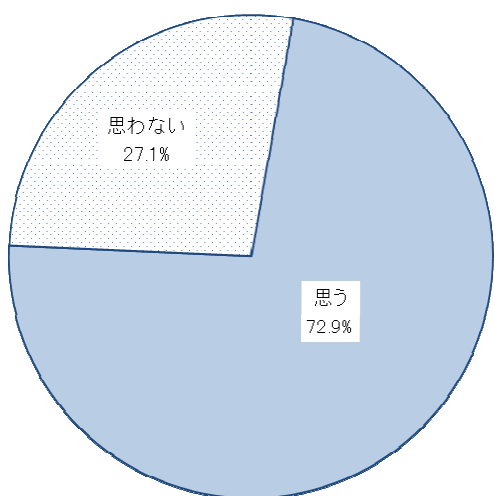
④ 身体を温めるには水分補給も有効？

94.4%の小児科医が「1日1～2リットルの水分補給」を推奨

子どもの低体温対策として水分補給が有効と考えている小児科医は72.9%にのぼりました。水分補給の方法は「少量をこまめに」と回答した医師が9割近くにのぼる一方、「たくさんの量を飲む」という回答はゼロ。さらに温めて飲むよりも「常温を飲む」をあげた医師のほうが倍以上多く、常温での水分摂取でも効果的と考えられていることがわかりました。

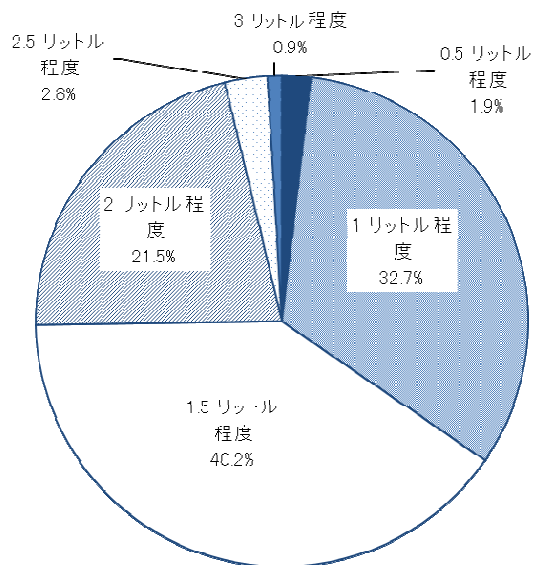
なお、10歳前後の子どもが必要な1日の水分量は「1.5リットル」と考える医師が40.2%で最多。ほか、1リットル程度が32.7%、2リットル程度が21.5%と続き、94.4%の医師が「1～2リットルの水分補給」を推奨しています。

子どもの低体温の対策として、水分補給は有効だと思いますか？



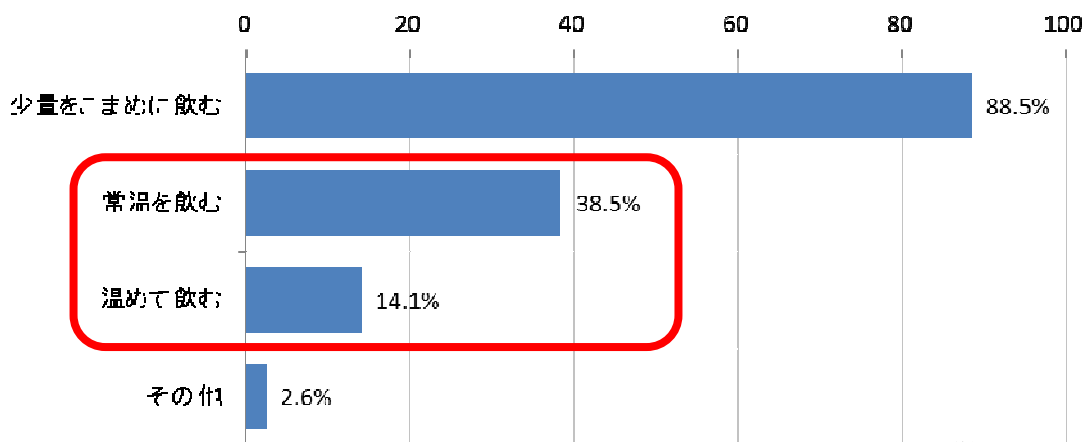
(SA、単位：%、n=107人)

10歳前後の子どもが1日に必要とする水分量はどのくらいですか？



(SA、単位：%、n=107人)

子どもの低体温対策として、水分補給をする際、どのような摂取方法が有効だと思いますか？



(MA、単位：%、n=107人)

※なお、「たくさんの量を飲む」と回答した医師は0人だった



監修
小児科医 清益 功浩 先生

医学博士。日本小児科学会認定専門医、日本アレルギー学会認定専門医・指導医。All About アレルギー・子供の病気担当ガイド

室内で過ごすことが多くなった現代の子どもたち。運動不足、不規則な生活、睡眠不足で、熱を発生する「筋肉量」が低下しがちです。そのため低体温になりやすく、多くの小児科医が子どもの低体温を実感しています。

健やかな成長には規則正しい生活、十分な睡眠、そして軽く汗をかく程度の運動(激しい運動でなくて構いません)が必要。また、運動による水分不足を補うために、冷たすぎず、熱すぎない水分摂取がおすすめです。

生活の中で失われる水分量+ α として、1日1~2Lの水分補給をさせるよう心がけましょう。

「キリン アルカリイオンの水」について

- 1.商品名 「キリン アルカリイオンの水」
- 2.発売地域 全国
- 3.容量・容器 2Lペットボトル 500mlペットボトル
- 4.価格 230円(2L) 130円(500ml)
※消費税抜き希望小売価格
- 5.商品特長 富士山がはぐくんだおいしい天然水をアルカリイオン化した、口あたりまろやかなやさしい味わい。毎日の水分補給や、コーヒー、料理にも。家族の健やかな毎日を、食卓からサポートします。
※2Lペットボトルの採水地は静岡県御殿場市(富士の伏流水)、500mlペットボトルは静岡県焼津市です。



<報道関係者様からのお問合せ先>

キリン「アルカリイオンの水」PR事務局(株イニシャル内) 担当:丸山・秋山・村木
〒107-0052 東京都港区赤坂-15-1 赤坂ガーデンシティ 18F
TEL: (03) 5572-6064 FAX: (03)5572-6065

※本リリースをお送りさせて頂いている皆様の個人情報は、株式会社イニシャルの個人情報保護方針に基づいて、厳重に管理させて頂いております。今後、弊社からのニュースリリースの配信を希望されない方は、恐れ入りますが privacy@vectorinc.co.jp までご連絡をお願い致します。