

マスク解禁から1か月。未だマスク着用率は9割、着用理由一位「コロナ感染対策」**マスク着用率が高い今、春の熱中症対策&免疫力アップのためには****1日1.1~1.3Lの水分補給&1日8回の水分補給が必要。現状約6割が水分不足という結果に。****熱中症に詳しい医師は、例年より暑い4月「1.5L以上」の水分補給を推奨****~プレミアムウォーターで、脱水対策と免疫力向上のススメ~****マスクを外せない理由は「コロナ感染対策」が半数。****例年より暑い今年、脱水対策&免疫力アップ方法につながる正しい水分補給とは？**

2023年3月13日に厚生労働省からマスクの着用を「個人の判断に委ねる」と発表されてから1か月が経ちましたが、現在もマスクを着用される方は多く見られます。また気象庁からは今年の3月~5月の気温について平年並みか平年より暑くなる見込みであると発表されています。そこで当社は、今年もマスク着用時における熱中症リスクにも考慮する必要があると考え、現在のマスク着用率や現在でも脱マスクをしない理由について言及するとともに、例年より暑いとされる今年の熱中症対策についてアンケート調査をおこないました。

その結果、今もなお外出時にマスクをしていることが多いと回答した人は9割以上に上り、その理由については「新型コロナウイルスに感染する可能性があるから」という声が多くなる結果に。

また熱中症や水分補給に詳しい済生会横浜市東部病院の谷口英喜先生に、正しい熱中症対策や免疫力を高める水分補給法、そしてマスクの有無それぞれの適切な水分補給量や飲むべきタイミングについて解説いただきました。こまめな水分補給は、熱中症対策に効果的であるほか、免疫力を高める効果も期待できるといいます。

【調査概要】 調査対象：晴眼者20歳~69歳 計591人
調査方法：インターネット調査

調査機関：株式会社ジャストシステム
調査期間：2023年3月29日(水)~3月31日(金)

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。
※調査結果をご紹介いただく際は、「プレミアムウォーター株式会社調べ」と注釈をご記載ください。

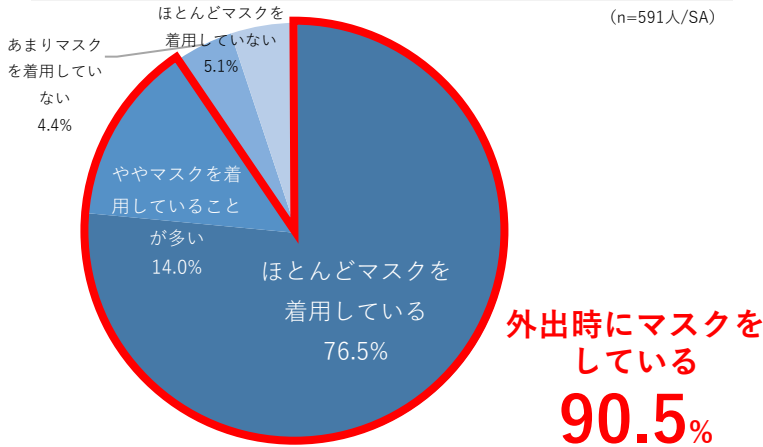
<<調査サマリー & 熱中症に詳しい医師からのおすすめの水分補給法>>

- マスクが解禁されてから1か月経つが、外出時にマスクをしていることが多いと回答した人は未だ9割。マスクの着用頻度の変化について、ほとんど変わっていないと回答した人は72.4%。
- マスクをする理由一位は「新型コロナウイルスに感染する可能性があるから」で、51.4%が回答。二位は「周りが着用しており、マスクを外しにくいから」、三位は「花粉症のため」。
- 熱中症に詳しい医師によると、免疫力を高めるために必要な水分補給量は成人男性で**1.2~1.3L程度**、**女性は1日1.1L程度**。今年の4月は例年と比べて気温が高い予報のため、**男性は1日1.5L**、**女性は1.3L程度の摂取が望ましい**。**1回あたり150ml程度を9~10回**にわけて水分補給するのが効果的。
- **1日あたりの水分補給量が600ml未満**、**タイミングは5回未満だと「かくれ脱水」になる可能性も**。
- 水分補給として飲んでいるものは、カフェインを含む「紅茶・緑茶・ウーロン茶」「コーヒー」が上位にランクインしたが、カフェインは利尿作用が出にくい人であれば水分補給にも有用。一方で、カフェイン過剰摂取を避けるには健康な成人は**最大400mg/日(コーヒーをコップで約3杯)まで**に抑える必要がある。
- 一日の水分補給量を調査したところ、平均988.9ml、中央値は750ml~1L。水分補給のタイミングは平均6.9回であるものの、ボリュームゾーンは4~5回。熱中症に詳しい医師の意見を踏まえると、**男性で59.6%、女性で57.7%は水分補給量が足りていない**という結果に。水分補給を意識している人でも、1日あたりの水分補給量は1日あたり平均約1.0Lに留まった。

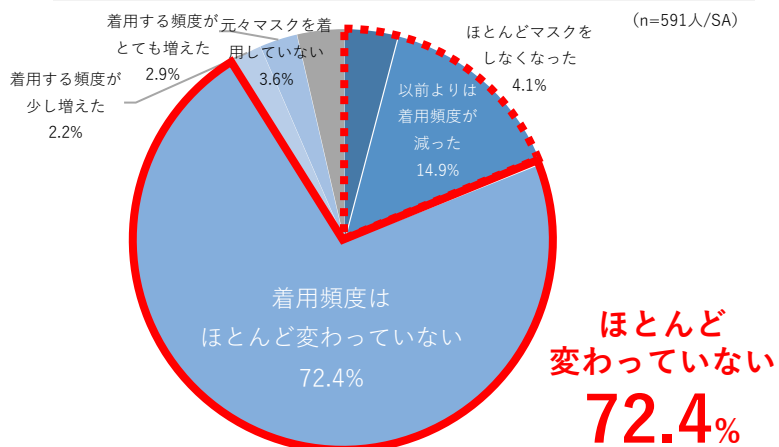
■マスク着用に関する意識調査と水分補給に関する調査

- マスクの着用が個人の判断に委ねられてから1か月。現在も外出時にマスクをしていることが多いと回答した人は9割。
- マスク解禁前後での、マスクの着用頻度の変化について、ほとんど変わっていないと回答した人は72.4%。着用頻度が下がったと回答した人は19.0%のみに留まった。
- マスクをする理由一位は「新型コロナウイルスに感染する可能性があるから」で51.4%が回答、二位は「周りが着用しており、マスクを外しにくいから」、三位は「花粉症のため」。
- 日ごろから水分補給を意識していると回答した人は79.4%、あまり意識していないと回答した人は2割に留まった。
- 水分補給として飲んでいるもの一位は「水」、二位は「紅茶・緑茶・ウーロン茶」、三位は「コーヒー」がランクイン。

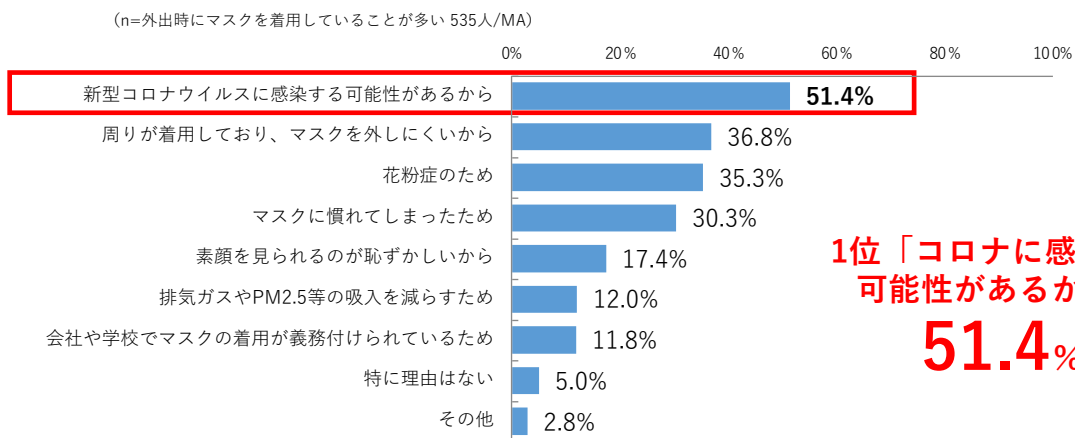
現在の外出時におけるマスクの着用頻度について教えてください。



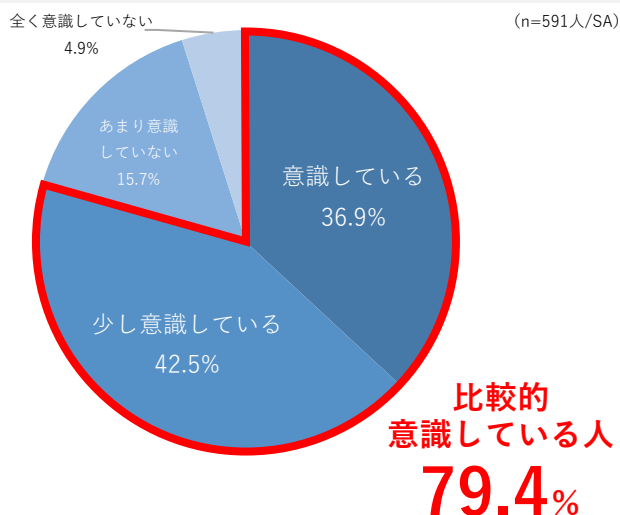
マスク解禁（令和5年3月13日）前後での、マスクの着用頻度の変化について教えてください。



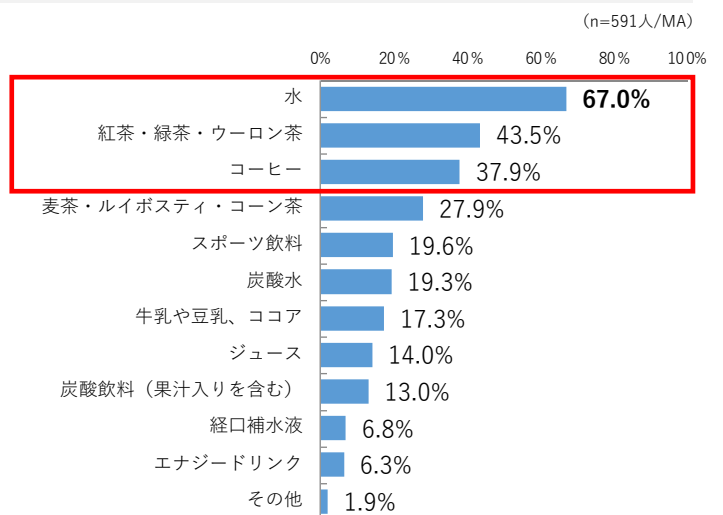
外出時、マスクをつけている理由を教えてください。



日頃から水分補給を意識していますか。



水分補給として飲んでいる飲み物を教えてください。



済生会横浜市東部病院 谷口英喜先生よりコメント | 例年より暑い4月の熱中症対策&免疫力を高めるための水分補給の方法とは？

これらの調査結果を踏まえ、4月の熱中症対策と免疫力アップ双方に有効的な水分補給法について、熱中症に詳しい済生会横浜市東部病院 谷口英喜先生にお話を伺いました。

① 免疫力を高めるためには、成人男性は1日1.2～1.3L、成人女性は1.1L程度の水分補給を推奨。いずれも1日8回程度の水分補給を推奨。

60kgの成人男性の場合1日2.5Lが望ましいです。これを2.5Lの半分を食事から、半分を飲料から摂取するため、1日の水分補給量は「1.2～1.3L」必要でしょう。女性の場合は、1日2.2Lの水分摂取量が望ましいため、1日の水分補給量は「1.1L程度」が望ましいです。また回数については、これらの水分を効率よくとるために、「150ml×8回」が目安になります。

② 今年の4月は例年と比べて気温が高い予報のため、1日1.5Lの摂取を推奨。1回あたり150ml×9～10回程度の水分補給が望ましい。

今年の4月は例年と比べて暑くなることが予想されるので、200～300ml程度多く摂取することを推奨。そのため、1日に1.5L摂取するために、1回あたり「150ml」の水分を「9～10回」とることをお勧めします。

③ 1日あたりの水分補給量600ml未満、タイミングが5回以下は「かくれ脱水」の可能性。

「かくれ脱水」とは体重の1～2%の体液が失われる、不足する状態です。体重60kgとした場合には、600ml～1200ml不足している状態。そのため600ml未満だと「かくれ脱水」となる可能性があります。

④ カフェインで利尿作用が出にくい人は水分補給にも有効。ただし過剰摂取に注意。

「健常者では、カフェイン含有飲料も、1日に必要な水分量の補給に有用である」と結論づけられています※1。カフェインは耐性、慣れが出やすいので、カフェインを飲み慣れて利尿作用が出にくい人は水分補給にも有効です。ただし、脱水症のときには禁忌です。

< カフェイン過剰摂取に注意 >

カフェインの過剰摂取は心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢等が危惧されます。健康な成人は最大400 mg/日（コーヒーをコップで約3杯）までとされています。コーヒーを700mlのむとカフェインが420mg含まれますので、過剰摂取になります。水分補給2位にランクインした「緑茶」は煎茶だと2Lまで大丈夫ですが、紅茶は1330ml（6杯）、3位のコーヒーだと667ml（3杯）までに抑えましょう。

※1 Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine : Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. 2004. Accessed October 11, 2006.



< 谷口英喜先生 プロフィール >

済生会横浜市東部病院患者支援センター長、東京医療保健大学大学院客員教授、麻酔科医師、医学博士、麻酔科専門医

水電解質管理、栄養管理、経口補水療法を専門とし、脱水症、かくれ脱水の論文を発表。脱水症、経口補水療法の著書も多く出版。

新聞、テレビ、雑誌などでのコメントも多い。医療従事者向け生涯教育サイト「谷口ゼミ」を開講。

■水分補給に関する調査

先生に正しい水分補給法を伺った上で、世間での水分補給に関する実態調査を行なったところ、以下のような結果となりました。

- 一日の水分補給量は平均988.9mlで中央値は750ml～1L。水分補給のタイミングは平均6.9回であるものの、4～5回と回答する人が最も多い結果に。少なくとも全体の58.6%は適切な水分量に達しておらず、水分摂取タイミングは66.9%が達していないことがわかった。
- 水分補給を意識している人でも、1日あたりの水分補給量は平均1日約1Lにとどまり、55.5%が適切な水分量に達していないことがわかった。また、水分補給頻度も、62.9%が不足していることが判明。

1日のおおよその水分補給量を教えてください。
※コップ1杯（約200ml程度）

(n=591人/SA)

1日の水分補給量

平均988.9ml
中央値750ml～1L

1日あたりの水分補給の回数を教えてください。

(n=591人/SA)

1日の水分補給回数

平均6.9回
中央値4～5回

1日の水分補給量は約6割、水分補給回数は66.9%が不足

～おいしい天然水にこだわるプレミアムウォーターで十分な水分補給を～

プレミアムウォーターは「おいしい天然水」にこだわって提供しています。天然水がもつ「生」のおいしさをお届けするために、安心・安全な「非加熱処理」をおこなっております。水質の高さやおいしさの目安となる「溶存酸素」が減少しないため、天然水本来の口当たりの良さ、まろやかさが際立ちます。「非加熱処理」の天然水は生産管理が難しく、コストも掛かりますが、おいしさを追求するためプレミアムウォーターではあえて「非加熱処理」の天然水を採用しています。



当社のご契約者様を対象にした2023年度の顧客満足度調査によると、プレミアムウォーターの天然水のおいしさについて92%以上の方に「満足」と回答いただきました。

適切な水分補給量が大切なこの時期をきっかけに上質な天然水をお試しく下さい。

おすすめ新商品「famfit（ファムフィット）」

お水の交換が簡単にできるボトル下置き型の新モデル！ボトルキャップを上向きでセットできる業界初※の仕様

おひとりさま、家族、シニア世帯など“家族のカタチ、すべてにフィット

”商品詳細：<https://premium-water.net/waterserver/famfit/>

小さなお子様のいるご家庭や、シニア世帯、一人暮らし等

「多様化した『家族のカタチ』に寄り添う」ために開発された新商品です。分かりやすい操作性と、シンプルなデザイン、そして業界初！※ボトルキャップを上向きのままセットできる仕様で水ボトル交換の負担を軽減しました。

お子さまから高齢の方まで簡単に使用できます。

※2 特許出願中



おすすめ新商品「famfit（ファムフィット）」ポイント



安全に簡単にお水をセッ
「ボトル下置き型」



エコモード搭載で
電気代を節約



お客様の声を反映し
冷水のみチャイルドロックフリー



お子様から高齢の方まで
使いやすい簡単操作！



高さを抑えたコンパクトで
シンプルなデザイン



停電時でも使用可能な
特殊パーツ付き！

会社概要

プレミアムウォーターは、ウォーターサーバーをレンタルまたは販売し、ご自宅までお水を宅配(定期配送)するサービスです。重たいお水を買いに行く手間やお湯を沸かす手間が省け、おいしい天然水をいつでも使うことができます。ウォーターサーバーは家計にも環境にも優しいエコなサーバーから、力の弱い方でも簡単にボトル交換ができる下置きスタイルの高機能サーバー、デザインにこだわりインテリアとも調和する洗練されたデザインサーバーなどライフスタイルに合わせたサーバーを選ぶことができます。

プレミアムウォーター公式Webサイト：<https://premium-water.net>

プレミアムウォーター公式Twitter：https://twitter.com/premium_water

プレミアムウォーター公式Facebook：<https://www.facebook.com/premiumwater.net>

プレミアムウォーター公式Instagram：https://www.instagram.com/premium_water

<会社概要>

- ・社名：プレミアムウォーター株式会社
- ・代表者：金本彰彦
- ・東京本社：東京都渋谷区神宮前1-23-26神宮前123ビル
- ・設立：平成28年4月
- ・資本金：300,000,000円
- ・事業内容：ミネラルウォーター等の飲料水の製造及び販売各種付帯サービスの提供
- ・HP：<https://premium-water.co.jp/>

