

報道関係各位

マスク生活2年目の夏、1日あたりの水分補給量は昨年夏と同様約9割が足りていない？

今年、すでに熱中症の危険を感じた人は4割超え。

6割以上が水分補給の頻度が足りていないことが明らかに。

若い人ほど水分補給やマスクの工夫をしている中で、40代が最も意識が低い！？

～ 夏本番はBRITAの浄水器でさらに熱中症対策を ～

新型コロナウイルスの蔓延によりマスクの着用が日常となった2年目の夏。コロナ禍でライフスタイルが一変し新しい生活様式が定着しつつある今、水分補給不足や運動不足による熱中症リスクの増加など、新たな課題が発生しています。

【調査概要】

調査対象：全国の20代～60代の男女計632人

調査方法：インターネット調査 調査期間：2021年7月16日(金)～7月20日(火)

※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、「BRITA Japan調べ」と注釈をご記載ください。

<<調査サマリー>>

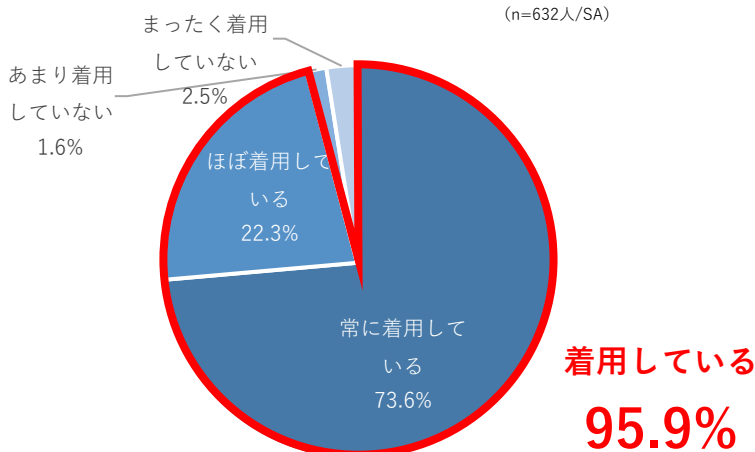
- 外出時のマスク着用率は**95.9%**。マスク生活2年目の現在、多種多様なマスクが発売されているがマスク生活の快適度は昨年の夏と**ほぼ同等**。
- マスク生活1年目だった昨年の夏、熱中症の危険を感じた方は**48.3%**。そして今年、すでに熱中症の危険を感じたことがある人は、**42.4%**も。
- 熱中症にならないように「マスク」に工夫をしている人は**4人に1人以上**で、工夫しているポイントの第1位は「通気性」。若い人ほど「マスク」を工夫している傾向があった。
- 筋力低下で熱中症リスクが高まると言われる中、コロナ禍では**4人に1人以上**が運動量が減ったと回答。また運動習慣があっても適切な運動量を確保できているのは**半数程度**。
- マスク着用時の水分補給量が足りているのはわずか**1.4%**。昨年と同様、**約9割が十分な水分補給ができていない**。その中では**若い人ほど水分補給ができていない傾向**。
- 「マスク」に工夫している割合、水分補給量ともに、全年代で**40代が最も少ない**ことが判明。

■マスク着用に関する意識調査

- 外出時に、マスクは着用しているのは**95.9%**。
- 今年のマスク生活の快適度は10点満点中**3.3点**。昨年の夏の満足度と**ほとんど変わらない**結果となった。

外出時にマスクは着用していますか？

(n=632人/SA)



マスク生活の快適度

(昨年の夏マスクをしていたn=612人、今年マスクを着用している606人/SA)



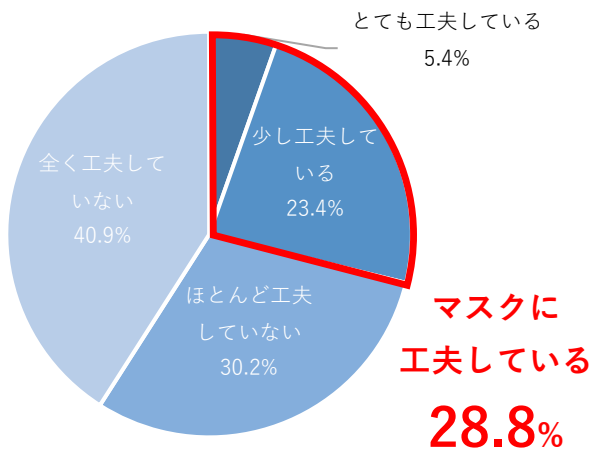
快適度はほとんど変わらない

■今年の熱中症対策について

- ・4人に1人以上が、熱中症にならないように「マスク」に工夫をしている。
- ・年代別で見ると、若い人ほど「マスク」を工夫している傾向だが、全年代で40代が最も工夫していない結果に。
- ・熱中症にならないようにするために「マスク」にしている工夫第一位は「**通気性のいいマスクをする**」こと。

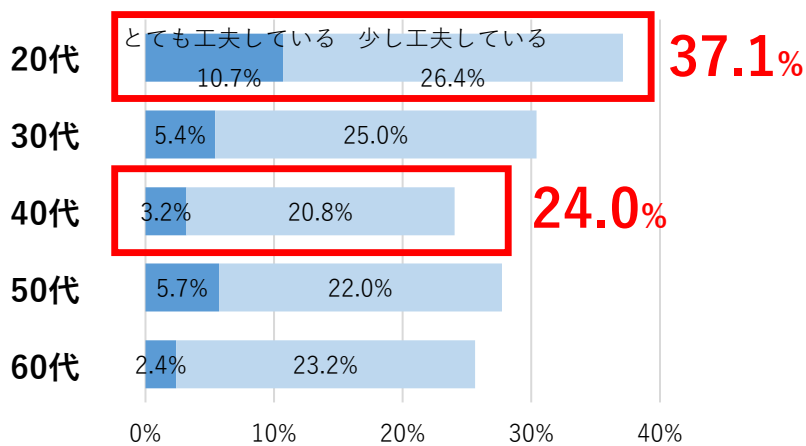
熱中症にならないように、「マスク」に工夫をしていますか？

(n=今年「マスク」を着用している606人/SA)



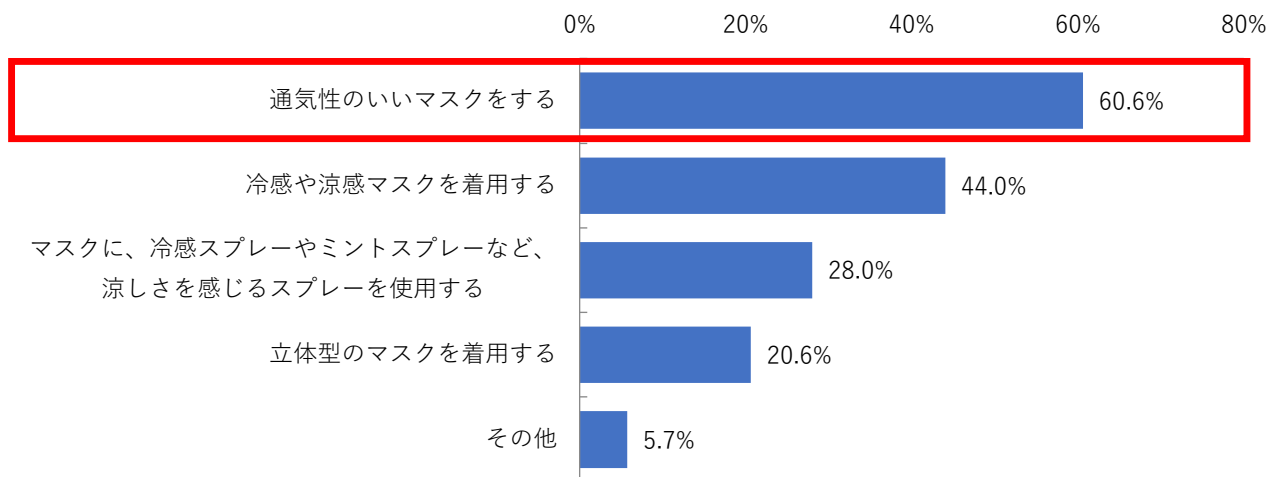
熱中症にならないように「マスク」に工夫している人（年代別）

(n=今年「マスク」を着用している606人/SA)



熱中症にならないようにするために、「マスク」にどのような工夫をしていますか？

(n=熱中症にならないよう「マスク」に工夫をしている175人/MA)

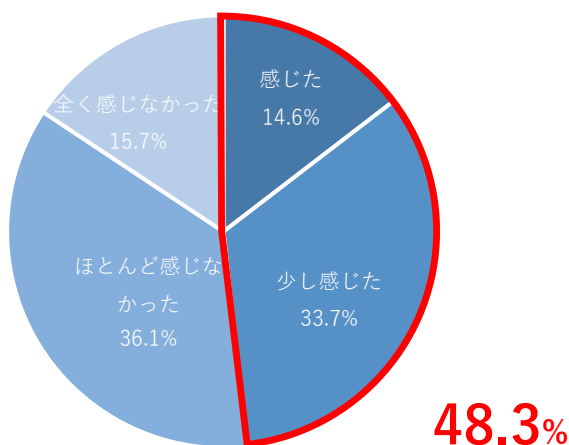


■今年の熱中症対策について

- ・昨年の夏、熱中症の危険を感じた方は**48.3%**。そして今年、すでに熱中症の危険を感じたことがある人は、**42.4%**も。

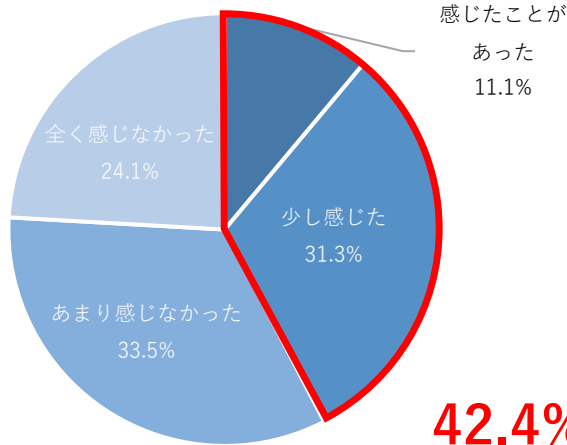
昨年の夏、熱中症の危険を感じましたか？

(n=632人/SA)



今年、すでに熱中症の危険を感じたことはありましたか？

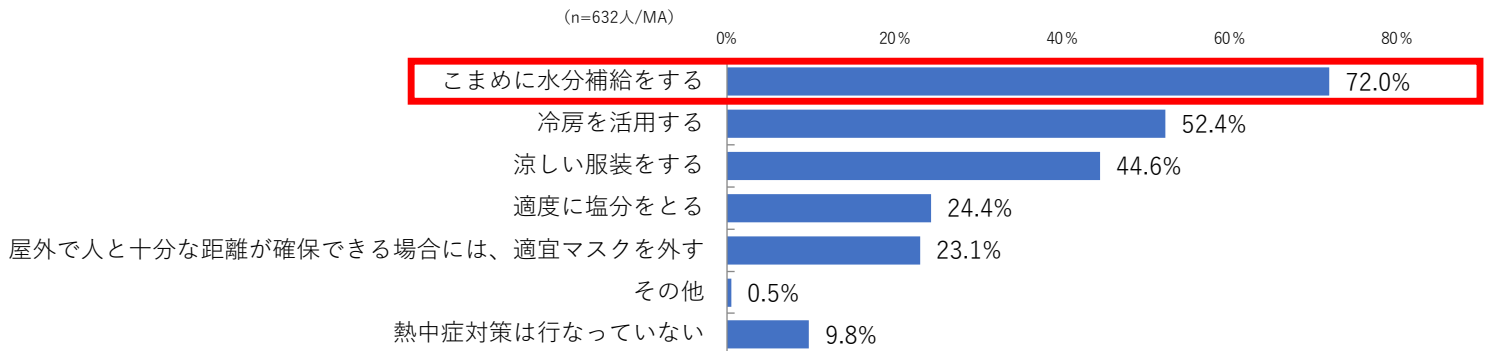
(n=632人/SA)



■水分補給に関する実態調査

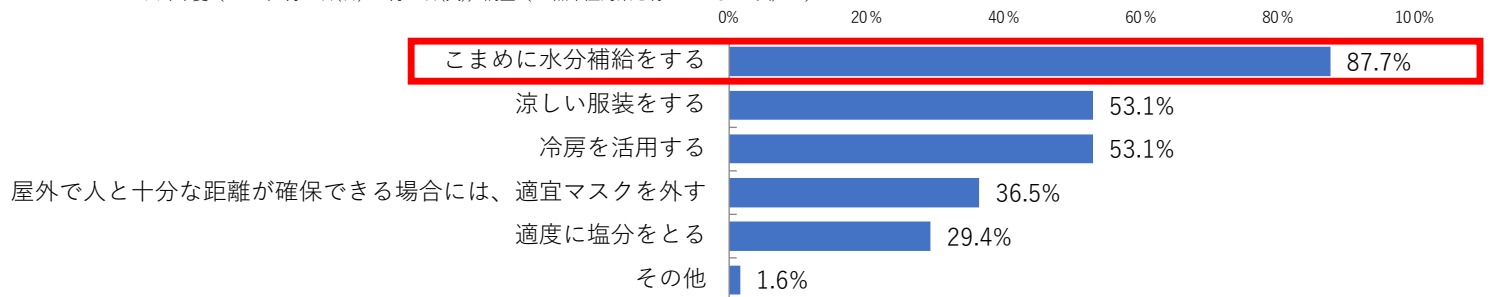
- ・具体的な熱中症対策、第1位は昨年と同様「こまめに水分補給をする」。
- ・夏の外出時の水分補給についても昨年と同様「ペットボトルを購入または持参」に続いて、「マイボトルを持参」が半数近く。

2021年夏：どんな熱中症対策を行なっていますか？



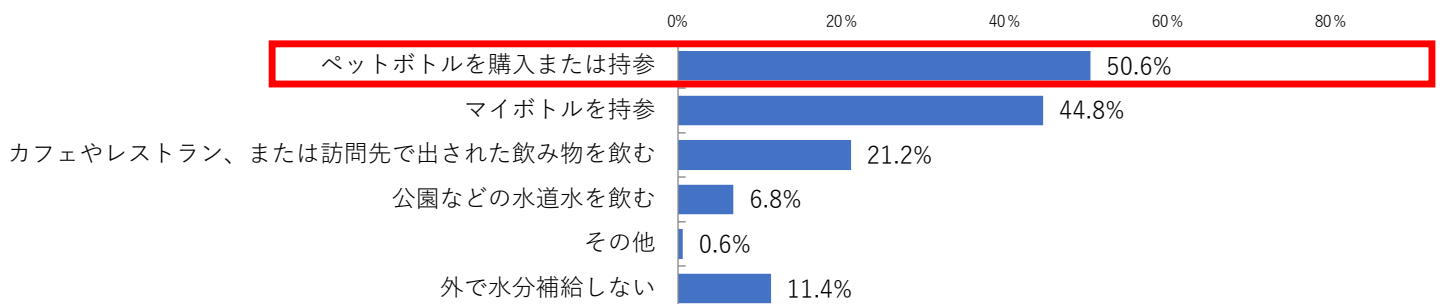
2020年夏：どんな熱中症対策を行なっていますか？

※昨年夏（2020年7月19日(日)～7月21日(火)）調査（n=熱中症対策を行っている635人/MA）



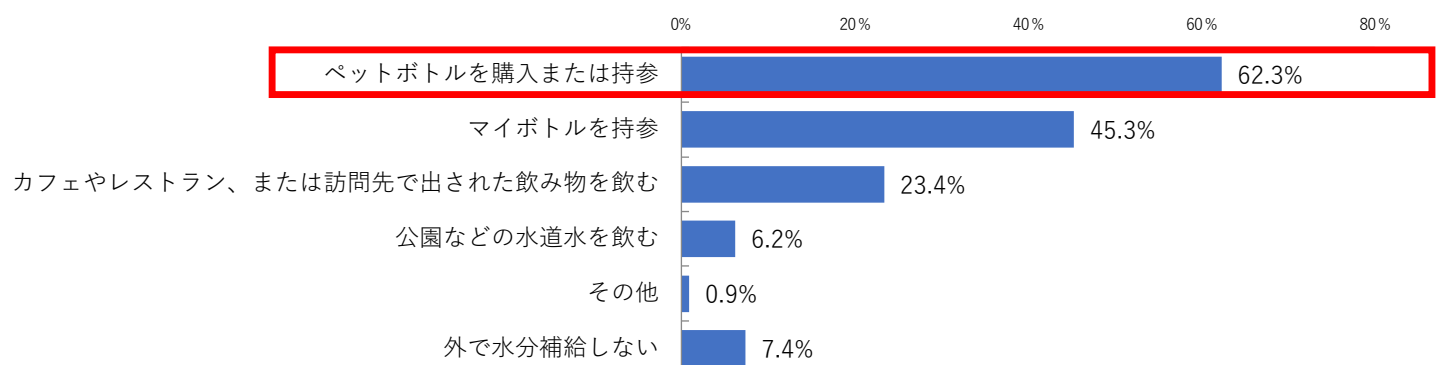
2021年夏：外出時はどのように水分補給していますか？

(n=632人/MA)



2020年夏：外出時はどのように水分補給していますか？

※昨年夏（2020年7月19日(日)～7月21日(火)）調査（n=770人/MA）

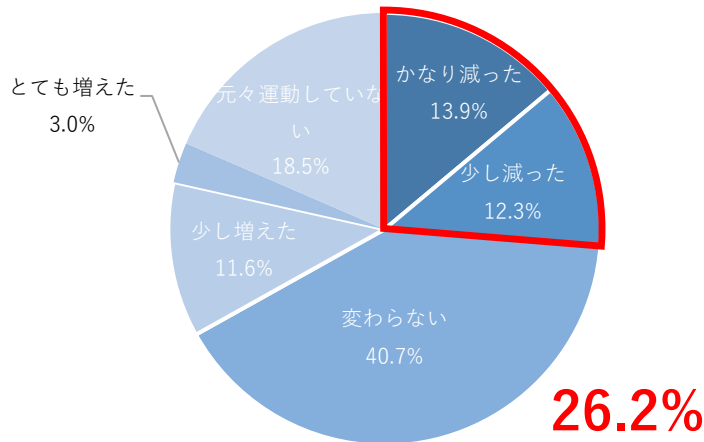


■コロナ禍の運動週間に関する実態調査

- ・コロナ禍では**4人に1人以上が運動量が減った**と回答。
- ・熱中症リスクを考慮すると、週1～2回以上の運動習慣がベター。運動習慣があっても適切な運動量を確保できているのは**半数程度**。

コロナ禍で運動量はどのように変化していますか？

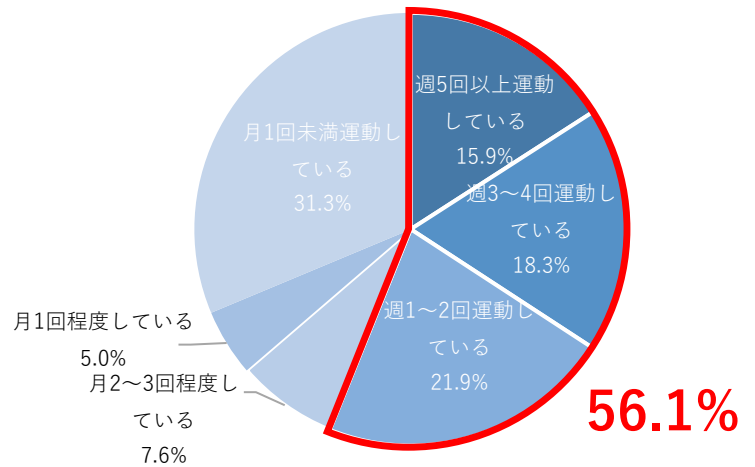
(n=632人/SA)



運動習慣について教えてください。

(n=運動している515人/SA)

※1日30分以上の運動/ウォーキング等汗ばむ程度の運動も含む



■マスク着用時の熱中症を防ぐために必要な一日あたりの水分摂取量と摂取頻度、運動習慣について

今回の調査で、コロナ禍では運動量が減った人、また運動習慣がある人でも4割以上の方が定期的な運動量ができていないことが明らかとなりました。最近では、運動量の低下と熱中症リスクに相関関係があるといわれています。

そこで熱中症リスクを下げるために必要な運動量や、熱中症に有効とされる必要な水分摂取量と頻度をテレビや雑誌などでも活躍されている医師・工藤孝文氏に伺いました。またその上で、実際にどのくらいの方が適切な水分補給を行っているのか調査しました。

工藤先生からのコメント

筋肉は約65%の水分でできています。運動量が低下し筋肉量が落ちると、水分不足になりやすく、熱中症リスクが高まります。筋力低下を防ぐためには**週1～2回以上**の定期的な運動が効果的です。

また体重1kgあたり30ml～40mlを推奨しています。

体重50kgの女性だと1.5L～2L、70kgの男性であれば2.1L～2.8Lの水分摂取が必要です。しかし、コロナ禍ではマスクをしている分、呼吸で体温が上昇しやすい傾向にあります。**夏場は目安として3L飲まれるのが望ましい**かと思います。また水分摂取頻度は「**30分に一回程度**」が望ましいです。

また外出先での水分補給はもちろんですが、家にいる間の水分補給も不可欠です。こまめに水分補給をするようにしましょう。

▼工藤孝文先生 プロフィール



工藤 孝文

内科医。統合医療医。福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ留学。現在は、自身のクリニック:

福岡県みやま市の工藤内科で地域医療を担っている。専門は、糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満症などの生活習慣病で、また、西洋医学と東洋医学合わせたハイブリッド治療に定評がある。NHK「ガッテン!」日本テレビ「世界一受けたい授業」フジテレビ「ホンマでっか!?TV」などテレビ出演多数。厚生省が推進している『健康のため水を飲もう』をスローガンに水と健康の基本情報の啓発活動にも力を注いでいる。日本内科学会、日本糖尿病学会、日本肥満学会、日本東洋医学会、日本抗加齢医学会、日本女性医学学会、日本高血圧学会、日本甲状腺学会、小児慢性疾患指定医。

75.9%は熱中症防に有効とされる「こまめな水分補給」ができて一方、

「水分摂取量」は約9割の人が不足していることが判明。

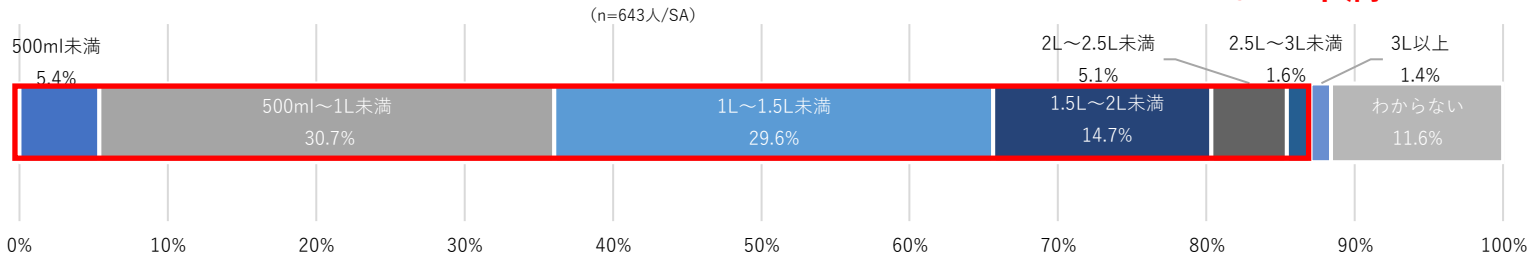
■水分摂取の量と頻度

- 熱中症に有効とされる1日あたりの水分摂取量は約3Lである一方で、1日に3L以上摂取できている人は全体でわずか1.4%。約9割が水分補給量が足りていないことが判明しました。また年代別で見ると、若い人ほど水分補給量が多い傾向だが、全年代で40代が最も水分補給量が少ないことが判明。

昨年も、3L以上水分補給ができていない人はわずか3%でした。今年も水分補給量が足りている人は数%にとどまる結果となりました。

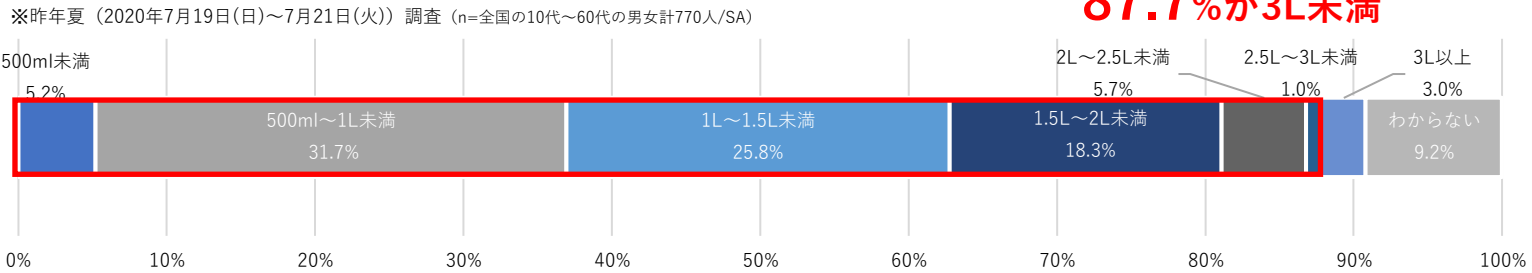
- 熱中症に有効とされる1日あたりの水分摂取頻度は30分に一回以上ですが、30分に一回以上摂取できている人は全体でなんと**39.4%**という結果になりました。

2021年夏：1日あたりの水分摂取量はどのくらいですか？【全体】



今年の夏は
87.1%が3L未満

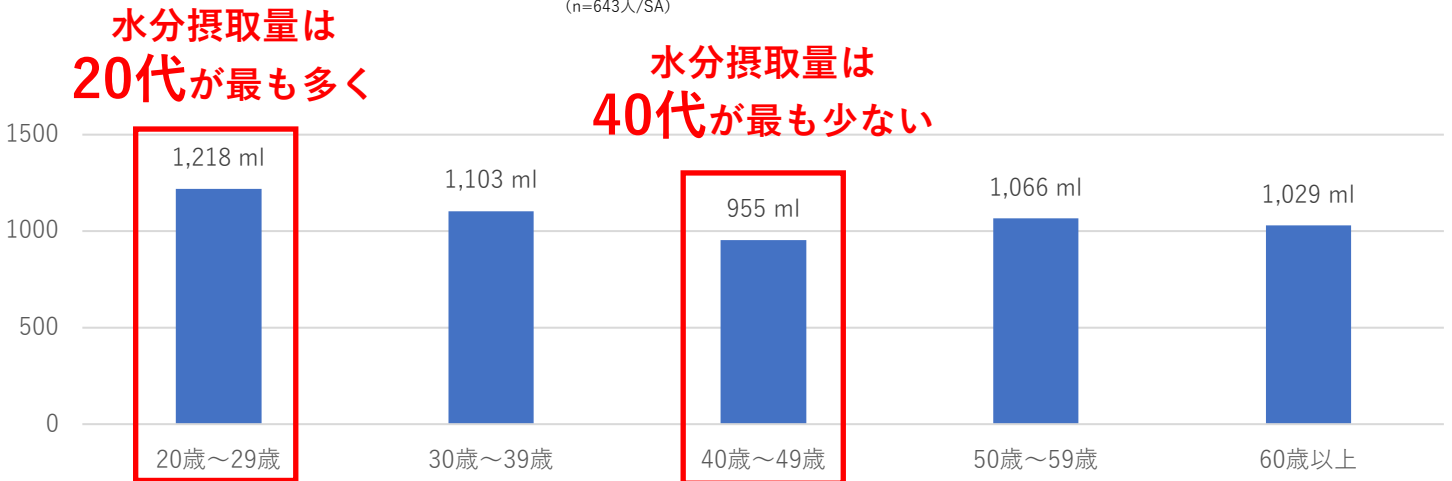
2020年夏：1日あたりの水分摂取量はどのくらいですか？【全体】



昨年の夏は
87.7%が3L未満

1日あたりの水分摂取量はどのくらいですか？【全体】

(n=643人/SA)



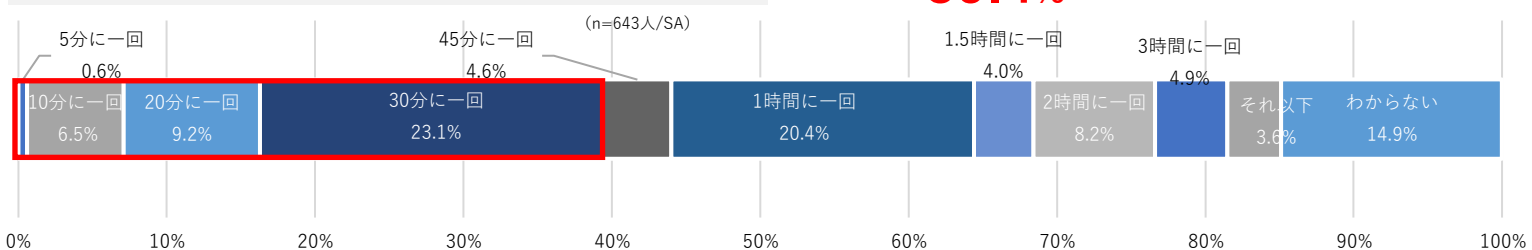
水分摂取量は
20代が最も多く

水分摂取量は
40代が最も少ない

30分に1回以上水分補給している

39.4%

どのくらいの頻度で水分補給をしていますか？【全体】



いつでも手軽に水分補給できるBRITAの浄水器

BRITAの浄水器を使うことで、室内・外出時間問わず、いつでもおいしい水を飲むことができます。水道水があれば手軽に水分補給をすることができるので、喉が渴いた時やこまめな水分補給に最適です。また飲料水ペットボトルを購入する必要がなくなるため、使い捨てプラスチックごみの削減に寄与します。

■外出時の水分補給にぴったりなボトル型浄水器：BRITAボトル型浄水器Active

- 製品名 : BRITAボトル型浄水器Active
参考価格 : オープン価格 マイクロディスク カートリッジ1個付き
本体サイズ : 幅75mm×奥行75mm×高さ235mm
容量 : 全容量0.6L
取り扱い店舗 : 全国の主要スーパー、主要ホームセンター、専門店、家電量販店など
- 特徴：



- ① ミネラル分はそのままに、最大4週間おいしい水が楽しめる、革新的なBRITA MicroDiscテクノロジーフィルターカートリッジ。
- ② 高品質のBPAフリープラスチック素材を使用した、水押し出せるボトル。
- ③ 軽量なので、持ち運びに便利。
- ④ コップとしても利用可能な便利なキャップ付き。
- ⑤ 実用的な持ち運び用ストラップ。



■家庭内での水分補給にぴったりなポット型浄水器：Style

- 製品名 : Style (スタイル)
参考価格 : オープン価格 マクストラプラス カートリッジ1個付き
本体サイズ : 幅241mm×奥行105mm×高さ274mm
容量 : 全容量2.4L
取り扱い店舗 : 全国の主要スーパー、主要ホームセンター、専門店、家電量販店など
- 特徴：



- ① MAXTRA+ (マクストラプラス) カートリッジが、水道水に含まれる不快な味やにおいの元となる塩素などの物質を除去。
- ② LEDのランプが、使用量、使用期間を計測し、カートリッジの交換時期をお知らせ。
- ③ モダンでなめらかなデザイン。
- ④ シリコンストラップが付いたフリップトップ式のふたで、簡単に注水可能。



参考：BRITAが工藤先生と共同開発した「水トレ」

BRITA Japanは、健康で美しいカラダづくりを叶えるための“正しい水の飲み方”を、実践しやすいトレーニングとしてまとめた「水トレ」を工藤孝文先生と共同開発しました。モニター調査では、「水トレ」によって「代謝がよかった」「便通がよかった」など、90%が効果を実感したという結果になりました。

■ 「水トレ」5つのTips

< Tips1 > 一日必要摂取量の目安は体重1kgあたり30ml~40ml !

- 気温や運動量にあわせてプラスしましょう。

< Tips2 > ちびちび飲みをする !

- 30分おきに75ml(コップの半分程度の量)飲むことが理想です。
- のどの渴きを感じた時には既に水分バランスが崩れています。のどの渴きを感じる前に水を飲む習慣を !

< Tips3 > 起床・お風呂・就寝前のタイミングは逃さない !

- 朝は目覚めの1杯、入浴・就寝時は汗をかくために必ず飲みましょう。
- 汗・皮膚蒸発(0.5ℓ)、呼気(0.5ℓ)、尿や便(1.5ℓ)と、少なくとも一日約2.5ℓの水を知らない間に排出しています。

< Tips4 > 毎食前や空腹時に、1杯の水を摂ろう !

- 食べる前の1杯は、食べ過ぎや間食を防ぐことに繋がると考えられています。
- 食事前に水を飲むと、体重減少が見られたという研究もあるんですよ !

< Tips5 > 常温で飲む !

- 冷水は内臓に負担がかかるため、常温がベター。
- 寝起きなど一部シーンを除き、常温での飲水がおすすめです !

■モニター調査実施。「水トレ」で得られた効果

モニター調査では、20-34歳の男女各計38名の方を対象に、4週間にわたって「水トレ」プログラムに挑戦していただきました。「水トレ」を実践した結果、90%の人が何らかの変化を感じたと回答しました。内訳は「便通がよくなった」74%、「代謝がよくなった」74%、「肌の潤いがアップした」63%、「食欲が収まった」55%と、多くの人が健康や美容への効果を感じたようです。

※実施期間：2020年2月6日～3月5日

4つの変化項目のうち、
1つでも効果があったと回答した人の割合は

(とてもあてはまる、ややあてはまるのいずれかを選んだ割合)

便通がよくなった

代謝がよくなった

肌の潤いがアップした

食欲が収まった

90%

【便通がよくなった】



Doctor's Eye !

男性よりも女性の方がのどの渇きを感じにくいと言われており、便秘が女性に多いのもそのため。のどが渇いてからではなく、意識的に水を摂ることが大切。

【代謝がよくなった】



Doctor's Eye !

血流が良くなると新陳代謝が活発になり、細胞が活性化されて免疫機能が高まると言われています

【肌の潤いがアップした】



Doctor's Eye !

体内の水が足りなくなるとヒアルロン酸が減り、肌の乾燥が進む。水は肌の生まれ変わりをサポートし、みずみずしく若々しい肌を保つのに役立ちます。

【食欲が収まった】



Doctor's Eye !

水を500ml飲むと、飲水後にエネルギー消費量が30%UPします。水を飲むだけで消費エネルギーが増え、脂肪が消費されます。また、空腹時に水を飲むと、食欲が抑えられる効果も研究で示唆されています。