

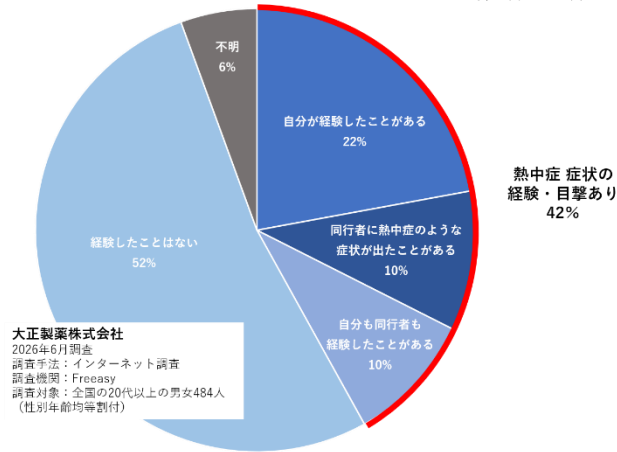
## 夏のレジャーに潜む熱中症リスクに備えましょう！ 【医師監修】屋外レジャー前に知っておきたい、正しい対策と応急処置

大正製薬株式会社は、直近5年以内に夏季の屋外レジャーに出かけたことがある全国の20代～60代の男女484名を対象に、2026年6月に「夏の屋外レジャーにおける熱中症・事故対策に関する調査」を実施しました。調査では、夏の屋外レジャー中に「熱中症のような症状を自分が経験したことがある」「同行者に熱中症のような症状が出たことがある」「自分も同行者も経験したことがある」と回答した人は、あわせて全体の42%を占めました。

夏の屋外レジャーでは、長時間屋外で過ごすことで、気づかないうちに発汗による水と電解質の不足や体温上昇が進んでしまうことがあります。そのため、のどの渇きや疲労感などの自覚症状が出てから対応するのではなく、事前に対策を行うことが重要です。特に近年は猛暑日が増えているので、屋外での活動にはこれまで以上に注意が必要です。

夏の屋外レジャー中に、熱中症のような症状を経験した、または同行者に見られたことはありますか。

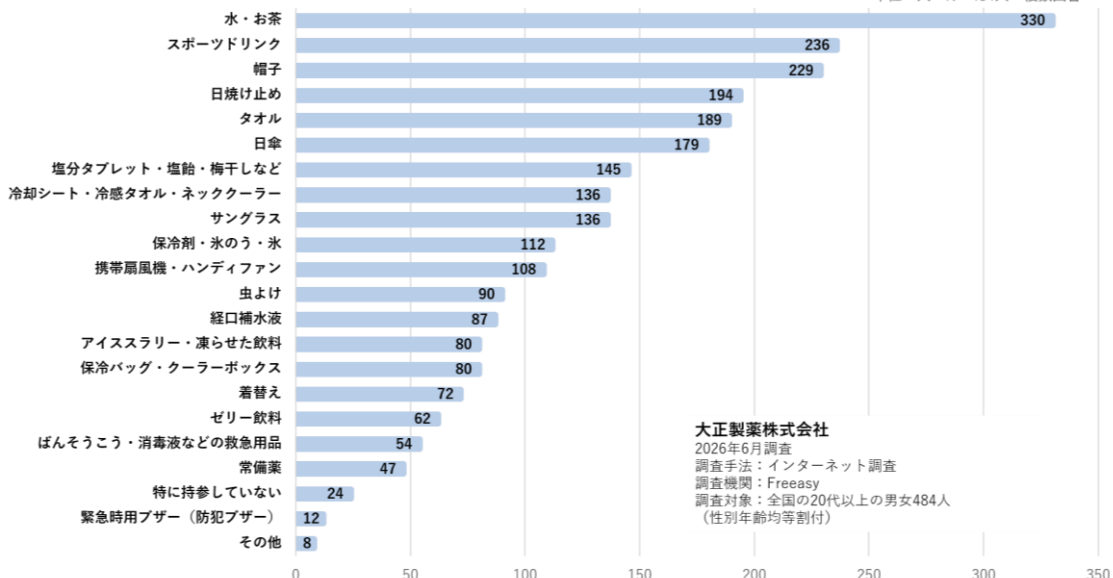
単位：人 N=484人



同じ調査において夏の屋外レジャーに熱中症対策として持参するものを聞いたところ、最も多かったのは「水・お茶」330人、次いで「スポーツドリンク」236人、「帽子」229人、「日焼け止め」194人、「タオル」189人となりました。一方で、水と電解質の効率的な補給に役立つ「経口補水液」は87人、深部体温の上昇を抑える“体の内側から冷やす”対策として活用できる「アイスラリー・凍らせた飲料」は80人にとどまりました。

夏の屋外レジャーに熱中症対策として持参するものを教えてください。

単位：人 N=484人 複数回答

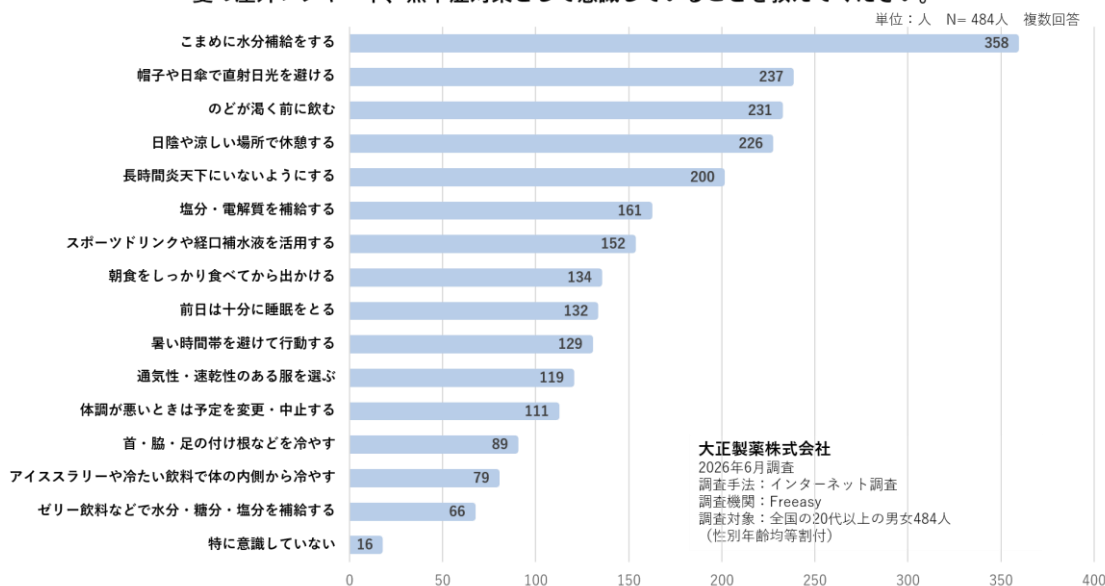


夏の屋外レジャー中に熱中症のような症状を経験・目撃した人が約 4 割にのぼる一方で、熱中症リスクに備えた対策は、水やお茶の持参、帽子や日焼け止めなどの基本的な備えが中心、水分・電解質補給や体温上昇を抑えるといった熱中症予防の観点での備えは、まだ十分に広がっていない現状です。

また、夏の屋外レジャーにあたり、熱中症対策として意識していることを聞いたところ、「こまめに水分補給をする」(358 人)が最多となりました。次いで、「帽子や日傘で直射日光を避ける」237 人、「のどが渇く前に飲む」231 人、「日陰や涼しい場所で休憩する」226 人が続きました。

一方で、「朝食をしっかり食べてから出かける」134 人、「前日は十分に睡眠をとる」132 人、「体調が悪いときは予定を変更・中止する」は 111 人とどまりました。水分補給や日差し対策は浸透している一方、出かける前の体調管理や、無理をしない判断については、十分に意識されていない実態がうかがえます。

夏の屋外レジャー中、熱中症対策として意識していることを教えてください。



夏は、海・川・山・キャンプ・屋外イベントなど、長時間屋外で過ごす場面が多くなります。楽しさを優先するあまり、暑さや体調の変化に気づくのが遅れると、熱中症や脱水、けが、水辺での事故などにつながるリスクがあります。特に、気温や湿度が高い環境では、本人が「まだ大丈夫」と感じていても、体内では脱水や体温上昇が進んでいる場合があります。

熱中症や救急医療に詳しい医師・三宅康史先生に、夏のレジャー前に知っておきたい健康リスクへの備え、正しい飲水・栄養補給、危険な症状と応急処置について解説いただきました。

**【監修】熱中症総合研究所 所長／帝京大学医学部 救急医学講座 客員教授**

**医師 三宅康史先生**



救急医学、集中治療医学、脳神経外科、外傷学、災害医学、医学教育のエキスパート。東京医科歯科大学医学部卒業。帝京大学医学部救急医学講座教授、帝京大学医学部附属病院救命救急センター長などを歴任。現在は熱中症総合研究所 所長/帝京大学医学部救急医学講座 客員教授。日本救急医学会 救急科専門医・指導医・評議員、日本集中治療医学会 集中治療専門医、日本外傷学会 評議員、日本脳神経外科学会 専門医、評議員などの資格・役職を有し、救急・集中治療領域を中心に幅広く活動。熱中症、外傷、災害医療、救急医療体制などに関する知見も豊富で、テレビ番組などメディアでの解説実績もある。

## 夏のレジャーは「楽しい予定」ほど、体調変化に気づきにくい

夏の屋外レジャーでは、熱中症対策をしているつもりでも、実際にはリスクが重なりやすい状況に置かれています。海水浴や川遊び、登山、キャンプ、屋外フェス、テーマパークなどでは、長時間屋外にいたることが多く、直射日光や地面からの照り返し、湿度の高さ、移動による疲労、準備に伴う睡眠不足、食事不足などが重なります。さらに、レジャー中は楽しさや高揚感から、のどの渇きや疲労感、体のだるさといった初期のサインを見逃しやすくなります。

熱中症は、単に「暑さで具合が悪くなる」ものではありません。暑い環境にさらされることで体温が上昇し、発汗によって水分とナトリウムなどの電解質が失われ、体内の水分・電解質バランスが崩れることで起こります。脱水が進むと、血液量が低下し、体の熱を外へ逃がす働きが十分に機能しなくなります。その結果、体内に熱がこもり、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感、意識障害などにつながる危険性があります。

特に注意したいのは、自覚症状がない状態でも体内では脱水や体温上昇が進んでいる場合があることです。山や海、川などのレジャーでは、すぐに涼しい場所へ移動できない、近くに医療機関がない、着替えや冷却用品が不足しているといった状況も起こりやすく、十分な備えが重要です。

また、子どもや高齢者、持病がある方、前日に十分な睡眠が取れていない方、朝食を抜いている方は、熱中症のリスクが高まります。家族や友人など複数人で出かける場合は、自分自身の体調だけでなく、同行者の様子にも気を配ることが大切です。

## 熱中症対策は「出かける前」から始まっている

夏のレジャーでは、現地に着いてからではなく、出発前の準備段階から熱中症対策を始めることが重要です。

まず確認したいのが、天気予報だけでなく、暑さ指数（WBGT）や熱中症警戒アラートです。気温が同じでも、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、照り返しが強いといった条件が重なると、熱中症リスクは大きく高まります。そのため、環境省の熱中症予防情報サイトなどでこれらの情報を確認し、危険度が高い日は予定変更や行動時間の調整も検討する必要があります。

出発前に同行者同士で体調確認を行うことも重要です。睡眠不足、食欲不振、発熱、下痢、二日酔い、強い疲労感などがある場合は、熱中症リスクが高まります。少しでも不安がある場合は、予定を短縮する、涼しい時間帯へ変更する、屋内施設へ切り替えるなど、無理をしない判断が必要です。

**熱中症リスクが高まりやすい 11 時～15 時頃の活動をなるべく避けることも有効です。**また、現地では**日陰や屋内など涼しく休める場所を事前に確認し、水分補給や食事を摂る休憩タイミングもあらかじめ決めておくことも大切です。**売店、自動販売機、トイレ、水道、救護所、近隣の医療機関の場所を把握しておく、体調不良やけがが起きた際にも落ち着いて対応できます。

さらに、夏のレジャーでは、**熱中症だけでなく、水辺での事故、転倒、迷子、急な天候悪化などにも注意が必要**です。海や川、山では環境変化が早く、体調不良や事故が起きても、すぐに助けを呼べないケースもあります。

飲み物や帽子、日焼け止めだけでなく、ばんそうこう、消毒液、保冷剤、氷のう、冷感タオル、常備薬、モバイルバッテリー、汗をかいた時の着替えなども準備しておきましょう。これらは軽いけがや体温上昇への初期対応にも役立ちます。

## 「行動ルール」も決めておく

夏のレジャーでは、現地で慌てないためにも、あらかじめ**「行動ルール」を決めて共有**しておきましょう。レジャー施設や海水浴場、フェス会場などでは、人混みや通信環境の悪化によって連絡が取りづらくなる場合があります。そのため、同行者とはぐれた場合の集合場所や連絡方法、スマートフォンが使えない場合の対応などを確認しておきましょう。

また、体調が悪くなった際にどこで休むのか、どの段階で予定を中止するのかといった判断基準も共有しておくことが大切です。**「頭痛がしたら休む」「吐き気があればすぐ移動する」「一定時間ごとに水分補給をする」というルールを決めておく、無理を防ぎやすくなります。**

特に子ども連れの場合は、「誰が見守るのか」「どの範囲まで遊ばせるのか」「水辺では必ず大人が近くにいるのか」「30分おきに、などと時間を決めて人数確認をする」といった役割分担を明確にしておく必要があります。子どもは遊びに夢中になると、自分で暑さや体調不良に気づきにくいので、大人側が意識的に休憩や水分補給を促すことが重要です。

夏のレジャーでは、「せっかくならから」「もう少しだけ」と無理をしてしまいがちですが、熱中症や事故は短時間で深刻化することがあります。安全に楽しむためにも、事前にルールを決め、同行者全員で共有しておくことが大切です。

## 朝に食欲がない時はゼリー飲料を

朝食を摂らずに夏の屋外レジャーへ出かけることは、熱中症リスクを高めます。夏のレジャー当日は、朝早く出発することも多く、移動中に食事を済ませる人もいるかもしれません。また、暑さで食欲がないといった理由から、朝食を抜いてしまう人もいるのではないのでしょうか。しかし、睡眠中は汗をかいているだけでなく、呼吸や皮膚から自然に水分が失われる「不感蒸泄」も起きており、起床時の体はすでに軽度の脱水状態に傾いています。そこに朝食欠食が重なると、水分、電解質、糖質、ビタミン、たんぱく質など、身体機能を正常に働かせるために必要な栄養素が不足した状態で一日を始めることとなります。

夏のレジャーでは、暑さによって大量の汗をかくため、水分とともにナトリウムなどの電解質も失われます。電解質は体内の水分バランスや神経・筋肉の働きに関わっているため、不足すると、めまいや立ちくらみ、こむらがり、倦怠感などを引き起こすことがあります。

また、糖質は脳や筋肉の主要なエネルギー源であり、不足すると集中力や判断力が低下し、転倒や水辺での事故などにつながるおそれもあります。

理想的な朝食は、ごはんやパンなどの主食に加え、味噌汁やスープ、卵、魚、肉、納豆、ヨーグルト、果物などを組み合わせ、水分・電解質・糖質・たんぱく質をバランスよく補給できるメニューです。味噌汁やスープは、水分と塩分を同時に補えるため、夏の朝食にも適しています。

魚や肉に豊富なたんぱく質やアミノ酸は、元気に動くための筋肉や体のコンディション維持に関わります。アミノ酸は筋肉や身体機能の維持に関わるほか、水分や電解質の吸収を助ける働きも研究されており、暑熱環境下でのコンディション維持にも役立つと考えられています。

卵や納豆、豚肉などに含まれるビタミン B 群は、糖質や脂質、たんぱく質をエネルギーに変える働きを助け、暑さで消耗しやすい夏場のエネルギー代謝を支えます。

魚介類に含まれるタウリンも、疲労対策で意識したい成分の一つです。

疲労対策としてはクエン酸も、暑い日のレジャー時に取り入れたい栄養素。レモン、オレンジ、グレープフルーツ、梅干しなどに含まれます。

一方で、**朝食を食べる時間がない、暑さで食欲がないという場合には、ゼリー飲料を活用**するのがおすすめです。水分・糖質・電解質を含むゼリー飲料は、食欲がない朝でも摂りやすく、移動中や休憩時にも手軽に補給できます。ゼリー飲料も、アミノ酸、ビタミン B 群、クエン酸などを含むタイプを選ぶとよいでしょう。

**“うっかり朝食抜き”が、脱水や身体パフォーマンスの低下に繋がり大きなリスクになるので、ゼリー飲料を事前に荷物の中に備えておくのがおすすめです。**

## アイスラリーや冷やしたゼリーで、体の内側から冷やす備えも

近年、熱中症対策として、体を外側から冷やすだけでなく、体の内側から冷やす方法にも注目が集まっています。その一つが、**アイスラリーや凍らせたゼリー飲料の活用**です。

アイスラリーとは、液体と細かな氷の粒子が混ざったシャーベット状の飲料です。スーパーやコンビニエンスストアなどで購入でき、自宅の冷凍庫で凍らせたものを冷凍庫から出して 15～20 分程度で飲める柔らかさになります。

微細な氷が体内でゆっくりと溶ける際に体の深部の熱を奪うため、水分を補給しながら深部体温の上昇を抑えることが期待できます。屋外レジャーでは、出発前や移動中、活動の合間、長時間日差しを浴びた後の休憩時などに取り入れやすい対策です。

冷やしたゼリー飲料や凍らせた飲料は、暑さで食欲がない時にも摂りやすく、暑さでバテてしまっている時にも美味しく水分・糖質・電解質を補給する手段として活用できます。

## 水分補給は「のどが渴く前」が原則。水だけでなく電解質と糖質も意識

夏の屋外レジャーでは、こまめな水分補給が欠かせません。ただし、重要なのは「のどが渴いてから飲む」のではなく、のどが渴く前から少量ずつ補給することです。

のどの渴きを感じた時点では、すでに体内の水分不足が始まっている場合があります。特に屋外レジャーでは、夢中になって遊んでいるうちに水分補給のタイミングが遅れやすく、気づかないうちに脱水が進んでしまうことがあります。

水だけを大量に飲むのではなく、ナトリウム、カリウムなどの電解質もあわせて補給することが大切です。汗には水分だけでなく塩分も含まれているため、水だけを補給し続けると、体内の電解質バランスが崩れ、かえって体調不良につながる場合があります。さらに、糖質も熱中症対策において重要な役割を持ちます。糖質は脳や筋肉のエネルギー源となり、活動中の集中力や判断力、体の動きを支えるために必要です。

長時間の屋外レジャーや発汗量が多い場面では、スポーツドリンク、ゼリー飲料、経口補水液を必ず持参して、状況に応じて飲むようにしましょう。

## 知っておきたい応急処置

熱中症は、早い段階で適切に対応できれば重症化を防げる可能性があります。一方で、対応が遅れると命に関わることもあります。初期症状としては、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、倦怠感、大量の発汗、ふくらはぎのけいれん、顔のほてり、ぼーっとする、反応が鈍いなどがあります。こうした症状が見られた場合は、無理を続けず、すぐに行動を中断しましょう。

応急処置の基本は、**涼しい場所へ移動すること、衣服をゆるめること、体を冷やすこと、水分と電解質を補給すること**です。特に、首すじ、脇の下、足の付け根など、太い血管が通る部位を冷やすと効率的に体温を下げやすくなります。保冷剤、氷のう、冷たいペットボトル、濡れタオルなどを活用するとよいでしょう。水分を自力で飲める場合は、経口補水液などで水分と電解質を補給します。一度に飲めない場合は、少量ずつこまめに摂ることも大切です。

一方で、呼びかけへの反応がおかしい、意識がはっきりしない、まっすぐ歩けない、自力で水分を飲めない、嘔吐を繰り返す、けいれんがある、体が異常に熱い、応急処置をしても回復しないといった場合は、すでに重症化している可能性があります。このような状態では、無理に水分を飲ませると誤嚥の危険があるため、速やかに医療機関を受診するか、救急車を呼ぶ判断が必要です。熱中症は短時間で急速に悪化することもあります。「少し休めば大丈夫」と自己判断せず、少しでも様子がおかしいと感じた段階ですぐに休ませ、医療機関や救急相談につなぐことが重要です。

## 帰宅後も油断禁物。「時間差熱中症」に注意

遊んでいた日中は問題がなくても、帰宅後や夜間に体調不良が現れることがあります。これは、現地では頑張っていて気づかなかった暑さによる疲労や脱水、水分・電解質不足、体温調節機能の乱れなどが、時間差で（遅れて）表面化するためです。頭痛、吐き気、倦怠感、発熱、食欲低下、ぼんやりする、強い眠気などが見られることがあり、「時間差熱中症」と呼ばれることもあります。レジャー後の入浴や飲酒による脱水が誘因となって起こることもあります。

特に子どもは、自分の体調変化をうまく言葉にできないことがあります。そのため、帰宅後は「いつもより元気がない」「普段はしない昼寝をしている」「顔が赤い」「食欲がない」「水分を欲しがらない」「尿の色が濃い」といった変化がないか、保護者が注意して確認することが大切です。

夏の屋外レジャーは、家族や友人との大切な思い出になる一方で、熱中症や脱水、けが、水辺での事故などのリスクも伴います。特に近年は猛暑日が増え、屋外での活動にはこれまで以上に注意が必要です。夏のレジャーを安心して楽しむためにも、出発前の準備、活動中のこまめな確認、帰宅後の体調チェックまでを一連の対策として意識しましょう。

<当リリースに関するメディア様お問い合わせ>

大正製薬 リポビタン 広報代行 (UNICORN PR) 笹山 [mako@mkt.jp](mailto:mako@mkt.jp) 090-2646-5273