

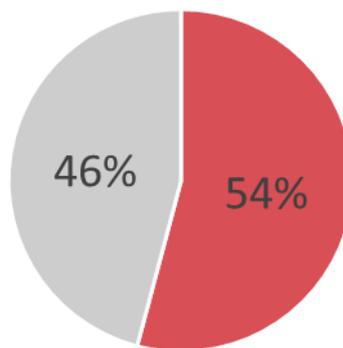
## スキンケア大学、「熱中症」に関するアンケートを実施 熱中症になったことがある人が半数以上に ～熱中症予防でアンチエイジング～

株式会社リッチメディア(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:坂本 幸蔵)が運営する、ユーザー月間約1300万人の日本最大級の美容・健康情報サイト「スキンケア大学・ヘルスケア大学」は、2016年7月7日(木)～7月14日(木)の期間において、スキンケア大学・ヘルスケア大学ユーザー401名を対象に、「熱中症」に関するアンケートを実施しました。

### ■半数以上の人、熱中症の経験あり

熱中症は、毎年7月から8月に集中して発症するといわれています。今回、スキンケア大学・ヘルスケア大学ユーザーに熱中症について調査したところ、熱中症になったことがある人は約半数以上の54%となりました。その中で、熱中症の重症度別の経験についてたずねると、軽度(立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り))が40%、中度(頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感)が17%、重度(意識障害、痙攣(けいれん)、手足の運動障害、過呼吸、高体温)が1%という結果になりました。

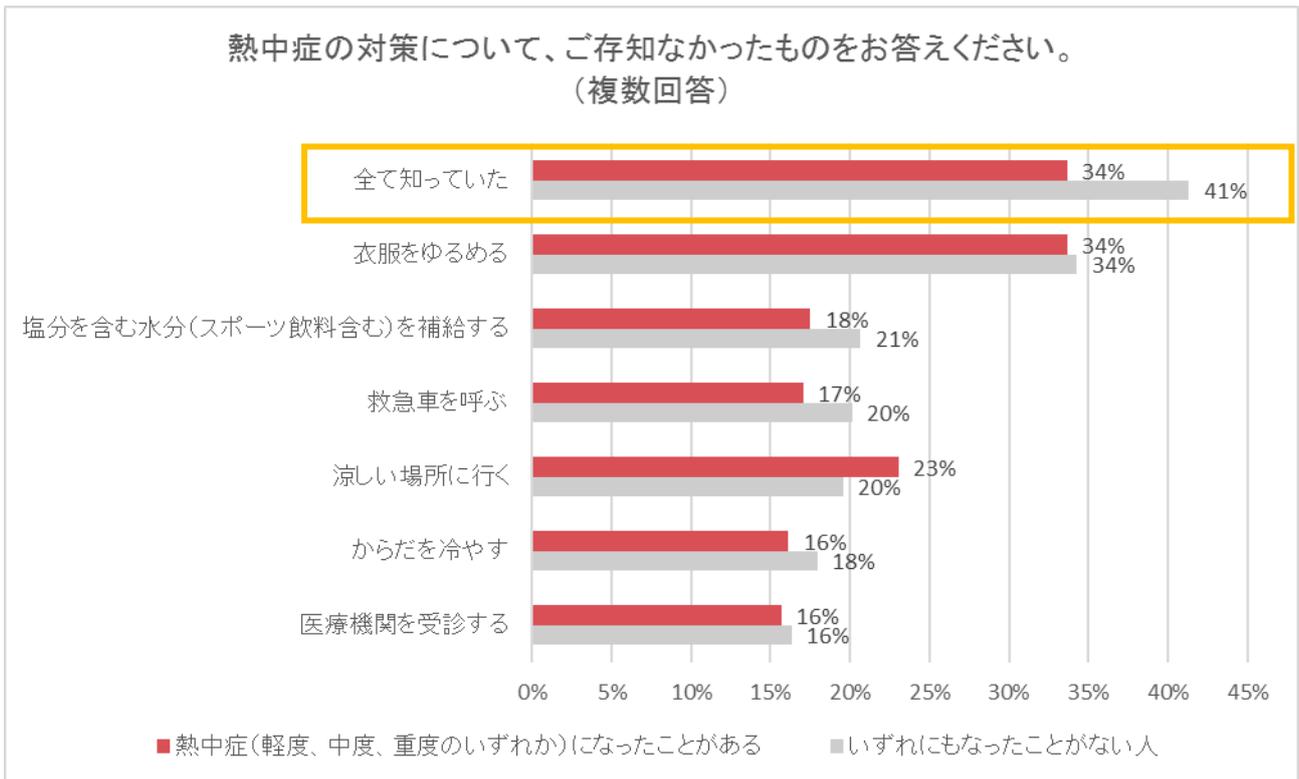
熱中症になったことがありますか。



- 熱中症(軽度、中度、重度のいずれか)になったことがある
- いずれにもなったことがない

### ■熱中症の正しい対処法は、「熱中症になったことがない人」のほうが知っているという結果に

熱中症の正しい対処法は、塩分を含む水分(スポーツ飲料含む)を補給する、涼しい場所へ移動する、衣服をゆるめる、からだを冷やす、救急車を呼ぶ、医療機関を受診するといわれています。これについて知っているか聞いたところ、「すべて知っている」と回答した人は、熱中症になったことがある人で34%、熱中症になったことがない人で41%となり、熱中症を経験したことがない人のほうが、正しい対処法について知っていることが明らかになりました。また、対処法の中で、一番認知度が低かったのは、熱中症の経験の有無に関わらず「衣服をゆるめる」であり、3割以上の方が知らないと回答しました。



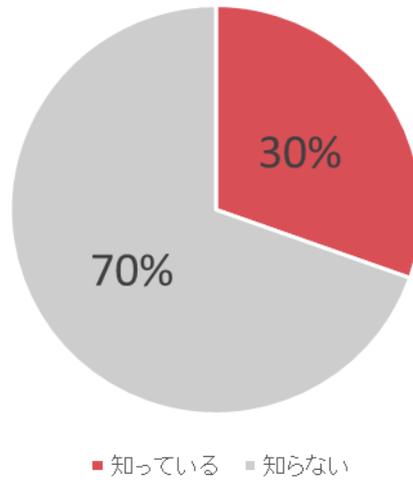
### ■7割の人が「ステンレス製のボトルに長時間スポーツ飲料を入れてはいけない」ということを知らない?!

実は、ステンレス製のボトルには、スポーツ飲料対応のものとそうでないものがあります。スポーツ飲料対応のものは、内壁をフッ素などで加工してあります。内壁が加工されていないステンレス製ボトルの場合、市販のスポーツ飲料に含まれる「塩分」によって、ステンレス素材が錆びてしまう可能性があります。また、内壁が加工されていないステンレス製ボトルは傷がつきやすく、スポーツドリンクのように酸性度が高い飲み物を長時間保管した場合、その傷から金属部分が溶けだしてしまう可能性があります。

今回、「ステンレス製のボトルにはスポーツ飲料を長時間入れてはいけないことを知っているか」について聞いてみたところ、約7割の方が「知らない」と回答し、一般的な認知度は低いようです。

夏場は、スポーツ飲料を持ち歩く機会も多くなりますが、スポーツ飲料対応のボトルを使用するのが望ましいでしょう。また、今お持ちのボトルがある方は、スポーツ飲料対応のものかチェックし、対応のものでない場合は、長時間スポーツ飲料を入れたままにせず、こまめに水洗いをするように心がけるとよいでしょう。

ステンレス製のボトルにはスポーツ飲料を長時間入れてはいけないことを知っていますか。



■ スキンケア大学参画ドクター・澤田彰史先生からのコメント～十分な「水分」、**「睡眠」**で熱中症を防いでアンチエイジング～



テレビ・雑誌と様々なメディアでご活躍している  
東京警察病院  
澤田彰史先生

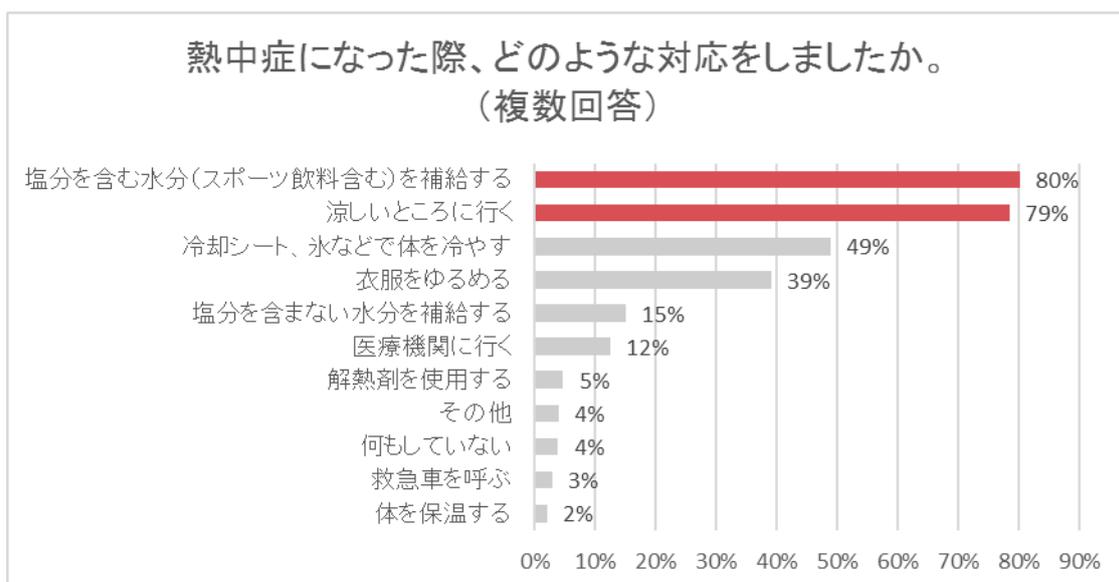
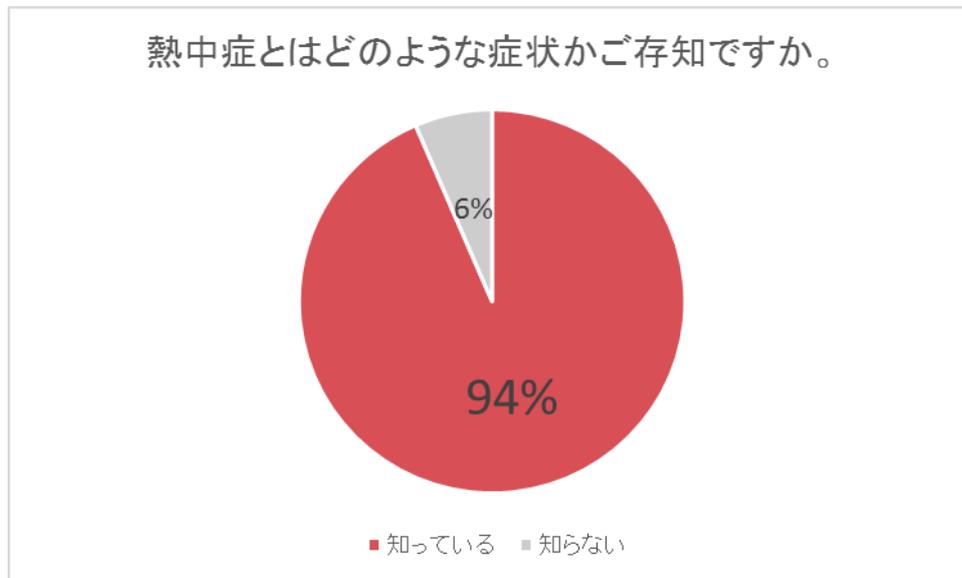
・「喉が渴いた」と感じた時ではおそい？

熱中症のときは、水分不足のせいで汗が出ず、体にたまった熱を外に出せない状態ですので、いくら解熱剤を飲んでも体温は下がりません。喉の渴きを感じた時にはすでに脱水症になりかけている場合があります。夏は喉が渴く前に水分を取るように心がけましょう。一日約 1.2 リットルが目安です。

・熱中症を防いでアンチエイジング

熱中症のめまいや頭痛といった症状は、睡眠不足の原因にもなり、逆に睡眠不足による自律神経の乱れが熱中症の原因にもなります。そのため、こまめな水分補給とともに、十分な睡眠が熱中症対策にもなります。また「水分」と「睡眠」はアンチエイジングにも欠かせません。水分を十分に摂取することは、血流の流れを良くし、老廃物の排出をうながします。また、夜間の十分な睡眠によって分泌される“メラトニン”と“成長ホルモン”は、体のサビつきを抑え、肌の新陳代謝をうながします。熱中症を防ぎながらアンチエイジングをしましょう。

## ■調査結果



## ■調査概要

調査テーマ：「熱中症に関するアンケート」

調査方法：インターネット調査（スキンケア大学・ヘルスケア大学のメールマガジン会員、スキンケア大学・ヘルスケア大学 Facebook アカウント会員）

調査地域：全国

調査対象：スキンケア大学・ヘルスケア大学のユーザー（女性 378 名、男性 23 名）

年齢構成：19 歳以下 2%、20 代 21%、30 代 29%、40 代 33%、50 代 13%、60 歳以上 2%

【株式会社リッチメディアについて】

株式会社リッチメディア（英文表記：Rich Media Co., Ltd.）

代表取締役社長：坂本 幸蔵

所在地：東京都新宿区西新宿七丁目 20 番 1 号 住友不動産西新宿ビル 24 階

事業内容：ヘルスケア事業、ビューティー・サロン事業、グローバル事業など

【スキンケア大学、ヘルスケア大学について】

スキンケア大学は、月間のべ 500 万人が利用しているスキンケア情報メディア。健康情報メディアのヘルスケア大学と合わせて 1300 万人が利用する日本最大級の美容・健康サイトです。20 代～40 代の女性ユーザーが多く、約 1000 人の医師が記事を監修しているのが特徴です。

スキンケア大学 (<http://www.skincare-univ.com/>)



ヘルスケア大学 (<http://www.skincare-univ.com/healthcare/>)



## 【関連アプリ】

fem. (ファミ)

Android 版 (<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rich.android.pca&hl=ja>)

iOS 版 (<https://itunes.apple.com/us/app/fem.-famu-sheng-huoni-yi-litsu/id698554118?mt=8>)



## 【本リリースに関するお問い合わせ先】

株式会社リッチメディア 広報担当：河方（かわかた）

TEL：03-5338-0238 E-mail：pr@rich.co.jp