

「熱」と体の関係を分かりやすく解説しながら、夏を健康的に過ごすためのヒントを紹介

WEBコンテンツ「みんなで熱あたりしない夏」を公開

ダイキン工業株式会社は、「熱」と体の関係を切り口に、暑さ対策の重要性をわかりやすく解説するWEBコンテンツ「みんなで熱あたりしない夏」を2025年5月9日に当社WEBサイト上で公開しました。

私たちの身の回りにある「熱」は、人が生きるために欠かせない大切なエネルギーである反面、健康的な暮らしを妨げるものでもあります。夏の猛暑が日常となりつつある近年、「熱」が人に及ぼす影響はより大きくなっています。こうした中でダイキンは、空気中の「熱」をコントロールするエアコンの普及などを通じて人々の健康的な暮らしに貢献してきた企業として、より多くの人に「熱」を意識してもらい、夏の「熱」による不調を少しでも減らしたいとの思いから、本WEBコンテンツを作成しました。



WEBコンテンツ「みんなで熱あたりしない夏」

(URL : https://www.daikin.co.jp/air/life/heat_project)

人が生きるために「熱」は必要不可欠です。人は体内で生み出した「熱」を使って体温を維持し、過剰な「熱」を体の外へ逃がしながら暮らしています。夏の暑さでこのバランスが崩れると、体内の「熱」にあたって体調不良を引き起こすことがあります。本WEBコンテンツでは、体の外に「熱」を逃がし続けることで蓄積する疲労や、体に「熱」が溜まりすぎることによって起こる熱中症など、「熱」による身体的な不調全般を「熱あたり^{※1}」と定義し、「熱」と人体に関連する幅広い分野の有識者の協力も得ながら、「熱あたり」が起こる仕組みや対策方法について分かりやすく紹介しています。

本WEBコンテンツの作成にあわせてダイキンが実施した調査^{※2}では、全国の20歳以上のおおよそ3人に2人にあたる64.6%が、2024年の夏に日頃のパフォーマンスの低下や熱中症の発症など、何らかの「熱あたり」の症状を経験した可能性があることが分かりました。これは、3人に1人^{※3}ともいわれる国民病・スギ花粉症を上回る割合で、医療機関などを通じて顕在化している熱中症は「氷山の一角」であることを示唆しています。一般的に、高齢者は熱中症になりやすいと言われていますが、「熱」による身体的な不調全般を「熱あたり」として捉えなおすと、あらゆる世代が「熱」と体の関係を知るとともに、「熱」との上手なつきあい方を意識する必要があることがうかがえます。

気温が高くなる夏は、体に「熱」の負担がかかりやすく、体内に「熱」が溜まりやすい季節です。本WEBコンテンツを通じて、多くの人々に「熱」と体の関係をイメージしていただくことで、「熱」や夏との上手なつきあい方を考えるひとつのきっかけになればと考えています。なお、本WEBコンテンツは、今後も情報を拡充していく予定です。

※1 「熱あたり」は、体の外に「熱」を逃がし続けることで蓄積する疲労や、体に「熱」が溜まりすぎることによって起こる身体的な不調全般を総称する言葉として位置付けています。当社が本WEBコンテンツを通じた啓発活動に取り組むにあたり、有識者の監修も受けながら、独自に定義したものです。

※2 ダイキン「夏場の熱による体調不良に関する全国調査」〔<https://www.daikin.co.jp/press/2025/2025050902>〕(2025年3月)より

※3 環境省「花粉症環境保健マニュアル2022」より

【WEBコンテンツ「みんなで熱あたりしない夏」の概要】

URL	https://www.daikin.co.jp/air/life/heat_project
公開日	2025年5月9日
内容	知っておきたい 人体と「熱」の関係 • 人の暮らしを取り巻く「熱」 • 体温を維持するための「産熱」と「放熱」 • 熱のたまり過ぎを防ぐ「放熱」のしくみ 熱が体にたまり起こる様々な不調 熱あたり • 「熱あたり」とは • 「熱あたり」が起こる仕組み • 「熱あたり」の諸症状 • 「熱あたり」の社会的影響 「熱あたり」への対策 • 「熱」をためない体づくり • 「熱」をためない環境づくり 専門家に聞きました • 人体と熱の関係を理解し汗をかける体づくり • 社会活動を持続のためにも暑熱環境への適応 • 様々な専門家の統合知で「熱あたり」問題に取り組む • 「熱あたり」への対策意識を高め「熱中症」を減らす • 「熱あたり」対策に取り組むことが、生活者も医療機関も救う
協力 (※50音順)	• 井上芳光先生（大阪国際大学 名誉教授） • 谷口英喜先生（済生会 横浜市東部病院 患者支援センター長） • 仲吉信人先生（東京理科大学 教授） • 三浦邦久先生（伯鳳会 東京曳舟病院 副院長） • 三宅康史先生（一般社団法人 臨床教育開発推進機構 理事） ※50音順

【参考】

ダイキン「夏場の熱による体調不良に関する全国調査」

「熱あたり」の実態について、全国47都道府県に住む20歳以上の男女14,100人を対象に行った全国調査の結果を公開しています。

URL : <https://www.daikin.co.jp/press/2025/2025050902>

【お問い合わせ先】ダイキン工業株式会社 コーポレートコミュニケーション室

本社 (06) 6147-9923 / 東京支社 (03) 3520-3100

E-mail : prg@daikin.co.jp