

＜梅雨時期の「食あたり」と「熱あたり」に関する意識調査＞

**高温多湿の時期にリスク高まる「食あたり」と「熱あたり」の“Wあたり”に専門家が注意喚起
梅雨時期の「食あたり」を6割が警戒するも「熱あたり」は4割以下
「熱にあたる」という森鷗外の着想に立ち返り、熱による身体的な不調全般を「熱あたり」と定義**

梅雨時期から夏本番にかけて、気をつけたいのが気温や湿度に起因する体調不良です。日本では古くから、悪い影響を受けたり被害を受けたりすることを「あたる」と表現してきました。食べ物が傷みやすい梅雨時期の「食あたり」はよく知られていますが、猛暑日が続くこともある近年の梅雨時期は、「食あたり」だけでなく、これまであまり意識されてこなかった熱による身体的な不調の「熱あたり」リスクも高まっています。

こうした中、ダイキン工業株式会社は、梅雨時期の“Wあたり”とも言える「食あたり」や「熱あたり」への対策意識や経験者の規模などの実態を明らかにするため、全国の20代～60代の男女529名を対象に「梅雨時期における『食あたり』と『熱あたり』に関する意識調査」を実施しました。

調査の結果、梅雨時期には64.1%が「食あたり」を警戒しているのに対し、「熱あたり」への対策を意識している人は38.6%に留まり、「食あたり」への対策意識は比較的高いものの、「熱あたり」への意識は半数にも満たないことが分かりました。一方で、梅雨時期の「食あたり」や「熱あたり」の経験の有無について確認すると、「熱あたり」を経験したと回答した人は21.9%で、「食あたり」（13.8%）を上回る結果となりました。また、「熱あたり」を経験した人の体験談には「それほど気温が高くなかったのに頭痛やだるさを感じた」などの声があり、梅雨時期は多くの人が食品管理に注意を払う反面、「熱あたり」に対しては油断しやすい傾向がうかがえます。

この結果について、本調査を監修した済生会横浜市東部病院 患者支援センター長の谷口英喜先生は、「近年では、梅雨でも猛暑日が続くことがあり、『熱あたり』への注意も必要になってきています。汗が蒸発しづらい高温多湿の環境では体から熱をうまく逃がせず、体に溜まった熱による体調不良のリスクも高まります。常に『暑熱回避』を意識し、室内では28℃以下の温度と60%以下の湿度を目安にエアコンを使用してください。」とコメントしています。

2025年3月に当社が行った調査^{※1}では、2024年の夏に、全国の20歳以上のおおよそ3人に2人にあたる64.6%が何らかの「熱あたり」症状を経験した可能性が示されました。これからの季節、気温や湿度の高まりに応じて「熱あたり」患者が増加していくことが考えられます。「食あたり」には引き続き注意を払いつつ、梅雨時期から夏本番に向け「熱あたり」に対しても、温度や湿度のコントロールなどの意識的な対策が大切です。

※1 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）

トピックス / 調査サマリー

1. 「熱あたり」の語源は、意外にも、あの明治時代の文豪!?
2. 梅雨時期の「食あたり」に64%以上が警戒も、「熱あたり」対策意識は40%以下
3. 梅雨時期の「熱あたり」経験者は、「食あたり」経験者を上回る21.9%
4. 「寝付けなかった」「食欲がわかなかった」「頭が痛かった」など
梅雨時期の「熱あたり」症状のリアルな体験談が多数
5. 調査監修者 谷口英喜先生のコメント
6. 梅雨時期の“Wあたり”を防ぐための対策

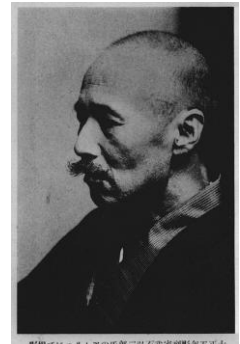
【お問い合わせ先】ダイキン工業株式会社 コーポレートコミュニケーション室
本社（06）6147-9923／東京支社（03）3520-3100 E-mail: prg@daikin.co.jp

1. 「熱あたり」の語源は、意外にも、あの明治時代の文豪!?

■「熱あたり」の語源

広く知られている「熱中症」という言葉は、明治の文豪 森鷗外が初めて用いたと言われています。森鷗外は、体からの放熱が妨げられることで発生する病気を表すドイツ語「Hitzschlag」（ヒツシュラク、英語ではheatstroke）を、「熱にあたる（中る）」という意味を込めて「熱中症」と訳したそうです（所説あり）。

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、ダイキンは、医療従事者・生理学者・物理学者など様々な専門家の監修も得ながら、熱中症だけではない「熱」による身体的な不調全般を「熱あたり」と定義し、その啓発に取り組んでいます。新たに定義した「熱あたり」の言葉は、「熱にあたる」という森鷗外の着想に立ち返って考案したものです。



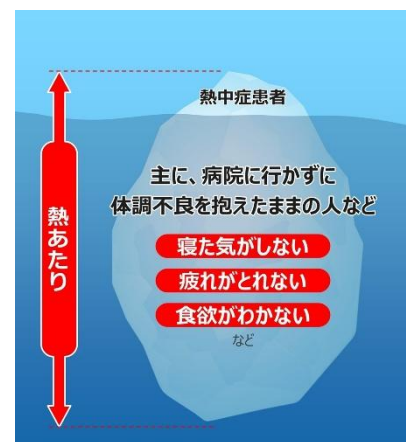
出典：国立国会図書館
「近代日本人の肖像」

■「熱あたり」の実態

ダイキンは、「熱あたり」の実態を明らかにするため、有識者の監修のもと全国47都道府県の20歳以上の男女14,100人を対象に、「夏場の熱による体調不良に関する全国調査」※1を実施しました。

その結果、2024年の夏に、全国の20歳以上のおおよそ3人に2人にあたる64.6%が、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」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※2ともいわれる国民病・スギ花粉症を上回る割合で、医療機関での診断などを通じて顕在化している熱中症患者は「氷山の一角」であることを示唆しています。

※1 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）
※2 環境省「花粉症環境保健マニュアル2022」より

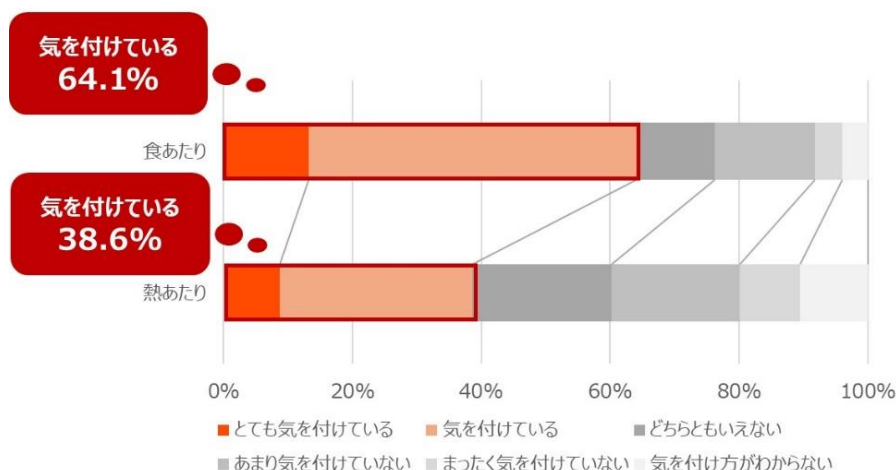


2. 梅雨時期の「食あたり」に64%以上が警戒も、「熱あたり」対策意識は40%以下

高温多湿の時期の“Wあたり”とも言える「食あたり」と「熱あたり」への対策意識を尋ねたところ、「食あたり」に対する意識は高く、「とても気を付けている」「気を付けている」と回答した人は全体の64.1%に上りました。一方で、「熱あたり」への対策を意識している人はわずか38.6%に留まる結果となりました。

高温多湿な環境では、菌が繁殖しやすくなったり体調不良につながったりすることは知られているものの、梅雨時期はまだ本格的な暑さになっていないため、油断しやすいことが対策意識の違いに現れている可能性も考えられます。

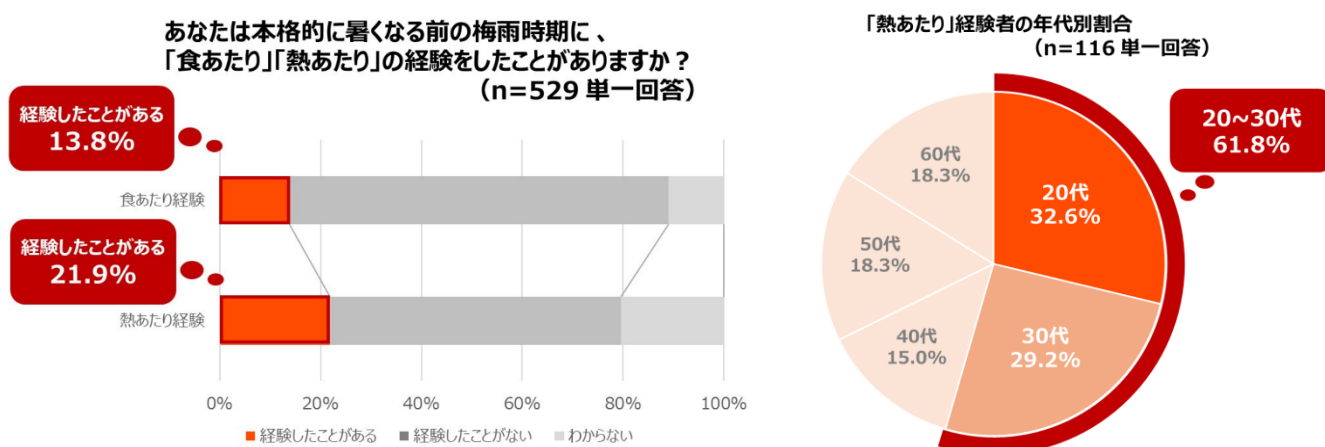
あなたは梅雨時期に「食あたり」「熱あたり」にならないように気を付けていますか？
(n=529 単一回答)



3. 梅雨時期の「熱あたり」経験者は、「食あたり」経験者を上回る21.9%

梅雨時期の「食あたり」と「熱あたり」それぞれの経験の有無を確認したところ、「食あたり」を経験したことがあると回答した人は全体の13.8%でした。一方の「熱あたり」を経験したことがあると答えた人は全体の21.9%となりました。それぞれへの対策意識の違いが、「熱あたり」経験者の多さに表れているのかもしれません。

一般的に、高齢者の方が熱中症になりやすいと言われていますが、今回の調査では、**高齢者を含む60代よりも、20代や30代の若い世代に「熱あたり」経験者が多い結果となりました。**2025年5月に当社が行った「夏場の熱による体調不良に関する全国調査」でも、「熱あたり」は老いも若きも世代を超えた夏の共通課題という傾向が明らかとなっています。**若さを理由に油断せず、どの世代でも、汗をかける体づくりや、温度や湿度のコントロールなどの対策に取り組むことが大切だ**と言えます。



4. 「寝付けなかった」「食欲がわかなかった」「頭が痛かった」など梅雨時期の「熱あたり」症状のリアルな体験談が多数

「熱あたり」を経験したことがあると回答した人に体験談を伺うと、「体に熱がたまっている感じがした」「寝付けなかった」「食欲がわかなかった」「だるくなった」「めまいがした」「頭が痛かった」といった症状を訴える声が多く見られました。

これらは代表的な「熱あたり」の症状で、**軽い症状でも仕事や勉強、スポーツなどのパフォーマンス低下につながったり、そのままにしていると症状が進行してしまったりすることもあります。**体験談からは、梅雨時期でもこうした症状になることが見て取れます。

具体的なエピソードの例は次のような内容です。

- そんなに気温が暑くないのに体に熱がこもって、だるく頭痛になった（50代女性）
- それほど気温は高くなかったはずだが、体育館で運動した後に体が熱っぽくなり、だるくなった（60代女性）
- 旅行先で、友人が汗をかいているのに自分は全く汗が出ず、頭痛とともに目の前が黄色くなった（60代女性）
- 暑さのせいで2日ぐらい食欲がなかった（20代男性）
- 暑さで体調不良になり、夜は全然眠れなかった（30代男性）
- ご飯が食べられなくなり、そのまま寝込んでしまった（20代女性）
- 日差しの中で長時間外出し、その晩、体の芯がほてって具合が悪くなった（40代女性）
- 日中に体に熱がたまり、夜になっても体の熱が抜けず、ボーとした状態が続いた（50代男性）

5. 調査監修者 谷口英喜先生のコメント

今回の調査を監修いただいた谷口英喜先生に、調査結果について伺いました。

■ 梅雨時期でも21.9%が「熱あたり」を経験するなど、これから夏にかけて「暑熱回避」が必須

梅雨時期でも21.9%の人が「熱あたり」を経験している可能性があるという結果に少し驚いています。真夏ほど暑い日が続くわけではない梅雨時期は、「まだそれほど暑くないから大丈夫だろう」と油断しがちです。その傾向は「食あたり」への対策意識が64.1%だったのに対し、「熱あたり」への対策意識はわずか38.6%にとどまっていることに表れています。

今年の梅雨は、6月半ばから30℃を超える高温が連日続き、高温多湿の傾向が顕著で「熱あたり」の危険性がさらに高まっています。「暑熱回避」を心がけ、「熱あたり」への対策を意識することが重要です。

■ 「熱あたり」の症状悪化や「夏バテ」を避けるためにも、初期症状を軽く捉えず見逃さない

今回の調査に寄せられた体験談にも見られますが、「寝た気がしない、疲れがとれない、食欲がわかない」といった症状は、「熱あたり」の初期症状です。「一時的な体調不良だろう」と軽く捉えがちですが、実は、体が熱によるストレスを受けているサインです。そのままにしていると「熱中症」と診断されるような症状に進行したり、症状が長く続くことで「夏バテ」につながったりすることもあるので、これらの初期症状を見逃さず、早めに対処することが大切です。

■ 高齢者だけでなく20代や30代の若い世代も「熱あたり」に注意

今回の調査では、高齢者を含む60代よりも、20代や30代の若い世代の「熱あたり」経験者の方が多い結果となっています。2025年3月の「夏場の熱による体調不良に関する全国調査」でも、「熱あたり」経験者に世代間の大きな差はありませんでした。これは、高齢者だけでなく年代を問わず「熱あたり」に注意する必要があることを示唆しています。

■ 高温多湿の季節には、特に温度や湿度のコントロールが大切

高温多湿な環境は体温調節をさまたげる要因となります。湿度が高いと汗が蒸発しづらくなり体内の熱をうまく逃がせなくなることで、気温がそれほど高くなくても、知らず知らずのうちに「熱あたり」になってしまうことがあります。室内でも油断せず、適切な温度・湿度に調整することが重要です。「熱あたり」は、体調不良になることはもちろんですが、軽い症状でも、仕事や勉強、スポーツなどのパフォーマンス低下につながります。健康的な暮らしのためにも、体に熱が溜まらないよう心掛けましょう。



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

医学博士。1991年、福島県立医科大学医学部を卒業後、横浜市立大学医学部麻酔科に入局。2011年、神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部教授、16年に現職。東京医療保健大学大学院客員教授、慶應義塾大学麻酔科学教室非常勤講師を兼任。熱中症・脱水症に関する報道で、マスコミに多数出演。『いのちを守る水分補給』『熱中症からいのちを守る』（評言社）など、著書多数。専門は、麻酔学、集中治療学、周術期管理、栄養管理、経口補水療法、脱水症対策など。臨床栄養の生涯教育サイト谷口ゼミ（<https://taniguchi-seminar.com/>）を開塾し、医療従事者の生涯教育を行う。

6. 梅雨時期の“Wあたり”を防ぐための対策

熱をためない「体づくり」と「暑熱回避」 | 谷口英喜 先生

■ 「湿度」を意識して、できるだけ暑熱を回避しましょう

天気予報などで「暑さ指数」という言葉をよく耳にするとと思います。「暑さ指数」は「WBGT」とも呼ばれ、気温、湿度、輻射熱という3つの要素が影響し合って決まります。その比率は、なんと1:7:2。この時期に気をつけたい「熱あたり」の予防には、「温度」だけでなく、影響の大きい「湿度」にも意識した生活を心がけてください。

エアコンや除湿機を使ったり、扇風機などで室内の空気を循環させたりするのも効果的です。梅雨時期から真夏にかけては、できるだけ暑熱を回避し、熱あたり対策を徹底しましょう。

■ 「水分・ミネラル」は効率よく補給しましょう

理想的な水分補給はグラス1杯（約180ml）の水分を1日8回とることです。多いと感じるかもしれませんが、食事

の最中（3回）と、食事と食事の間（2回）、起床時、入浴前、就寝前にとれば無理なく8回とることができます。また、夏は汗とともにミネラルも失われるので、それらが豊富に含まれる野菜や果物も意識的に摂ることをおすすめします。果物としてはビタミンC、カリウム、マグネシウム、カルシウムを豊富にバランスよく含むキウイがおすすめです。

■「適切な服装」を心がけましょう

この時期は湿度が高く体に熱がたまりやすいので、放熱を促せるように、汗が蒸発しやすい素材や、風通しの良い素材の衣類を選ぶとよいでしょう。

熱をためない“室内環境づくり” | ダイキン 広報グループ 重政周之 氏

■湿度の高い梅雨時期はエアコンや除湿機を上手に使いましょう

体にたまった熱を逃がしやすい室内環境づくりには、室温を下げておくことが欠かせません。また、汗が蒸発しやすい湿度を保つことも大切です。梅雨時期は湿度が80%を超えることもあり、汗が蒸発しづらい季節です。エアコンの冷房や除湿を上手に使って、室内の温度や湿度をコントロールしましょう。室温が28℃程度になるような設定温度で運転し、湿度調整もできるエアコンの場合には、湿度60%以下を目安に設定しましょう。エアコンをつけても湿度があまり下がらない場合は、除湿機との併用もおすすめです。また、室内の温度や湿度の状態が分かるよう、見えるところに温湿度計を置いておくことも安心につながります。

高温多湿の梅雨を乗り切る「食あたり」対策 | 管理栄養士 河村玲子 先生

梅雨時期は気温と湿度が高く、細菌が繁殖しやすい条件がそろっています。食品は傷みやすくなり、わずかな時間の常温放置でも「食あたり」につながる恐れがあります。この時期は特に、“食べ物の扱い方”に注意を払う必要があります。

■食あたり予防の基本、“つけない・増やさない・やっつける”を意識しましょう

梅雨時期は高温多湿で細菌が繁殖しやすく、特に“細菌性食中毒”が増える季節です。厚生労働省が推奨する「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則を日常の中で意識することが重要です。手洗いや器具の衛生管理、速やかな冷蔵・冷凍保存、十分な加熱調理を心がけましょう。

■買い物から予防は始まっています

生鮮食品は購入後すぐに冷蔵庫へ入れましょう。肉や魚は汁が漏れないよう個包装し、冷蔵庫に詰め込みすぎないように注意しましょう。温度管理が不十分だと、冷蔵していても菌が増殖しやすくなります。

■調理後・食事後の扱いにも注意が必要です

作った料理はできるだけ早く食べ、常温での放置は避けましょう。作り置きやお弁当は粗熱を取ってから冷蔵し、再加熱時はしっかり火を通すことが大切です。少しの油断が「食あたり」につながるため、普段の行動を少し意識することが予防の第一歩になります。

河村玲子 先生

管理栄養士×パーソナルトレーナー

身体機能や姿勢の改善、ボディーメイクに定評がある管理栄養士×パーソナルトレーナー。脱サラ後、北米に渡りダイエットビジネスの視察、トレーナー活動をした後、帰国して日本にて活動を始める。現在はオンラインでの栄養指導と、都内のジムを中心に運動やトレーニングの指導を行っている。また、雑誌のトレーニングや栄養コンテンツの監修やレシピの作成、食品企業の商品のプロモーションなども行う。『やせ習慣が身につくラクうま鶏ささみ料理』（タツミムック）や『1日5分で美若体型 若返り筋トレやってます』（MdN）監修。共著に『ちゃんとキレイなカラダをつくる！女子の筋トレ＆筋肉ご飯』（新星出版）がある。



【調査概要】

- 調査名：梅雨時期の「食あたり」と「熱あたり」に関する意識調査
- 調査期間：2025年6月5日（木）～6月9日（月）
- 調査対象：全国の20代～60代の男女529名
- 調査方法：スマートフォンリサーチ
- 調査監修：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）

【参考】

WEBコンテンツ「みんなで熱あたりしない夏」

WEBコンテンツ「みんなで熱あたりしない夏」は、「熱」と人体に関する幅広い分野の有識者の協力を得ながら、「熱あたり」のしくみや対策について分かりやすく紹介しています。



みんなで
熱あたり
しない夏
PROJECT

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