

NEWS LETTER

報道関係者各位

2024年8月6日

大正製薬株式会社

高校生約700人に聞きました。猛暑時のパフォーマンス低下 ランキング!! 第1位「陸上競技」、第2位「硬式テニス」

大正製薬株式会社（以下、当社）は、全国の運動部に所属する高校生約700人に、「猛暑時の運動に関する実態調査」を行いました。その結果、猛暑時の運動で、「パフォーマンスの低下」を感じた方と、「上昇した体温が下がりにくい」と感じた方は5割にのぼるなど、過酷な実態が浮き彫りになりました。北部九州で開催されているインターハイ真っ只中ですが、（開催期間：2024年7月21日～8月20日）それぞれの競技で暑さ対策が非常に重要です。今年の夏の甲子園では、新たな暑さ対策として、試合を午前と夕方に分けて行う2部制を開幕から3日間導入されます。近年、記録的な暑さが続く中、熱中症対策は、新たな局面を迎えています。

<調査サマリー>

- ・猛暑時の部活「パフォーマンス低下」5割、「注意力低下」3割
パフォーマンス低下ランキング：1位「陸上競技」、2位「硬式テニス」
- ・猛暑時の部活の休憩中「体温が下がりにくい」5割、「心拍数」2割
- ・「熱中症に深部体温の上昇が関係」を知っている高校生は、1割弱
- ・深部体温を下げ熱中症に有効な「アイスラリー」を知っている人は、1割弱

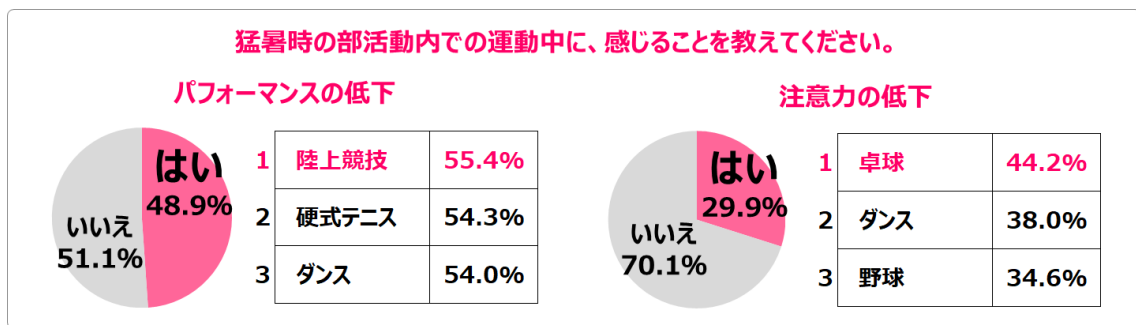
<アイスラリー研究リリース>

- ・身体内部からの冷却による『運動パフォーマンス向上効果』及び『睡眠の質改善効果』をヒト試験で確認
- ・アイスラリーで運動後の体温と心拍数の回復が促進されることを確認
- ・暑熱環境下におけるアイスラリー飲用が深部体温を低下
- ・暑熱環境下における運動時のアイスラリー飲用が注意力の低下を抑制
- ・夏の熱中症対策に向けてアイスラリーが効果的に身体を冷やすメカニズムを検証

NEWS LETTER

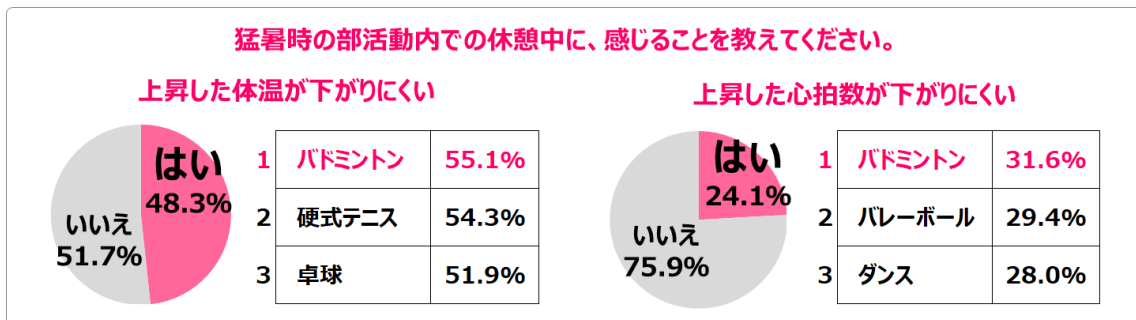
猛暑時の部活「パフォーマンス低下」5割、「注意力低下」3割 「パフォーマンス低下」：1位「陸上競技」、2位「硬式テニス」

「猛暑時の部活動内での運動中に感じること」という質問に対して、「パフォーマンスの低下」と答えた方の割合は全体の48.9%で、主な部活動では、1位「陸上競技」55.4%、次いで2位「硬式テニス」54.3%、3位「ダンス」54.0%という結果でした。「ダンス」は、室内競技ですが、体育館などの室内は、大型の扇風機を設置して送風はしているものの、それでも風通しが悪く蒸し風呂のような過酷な環境のところも多く注意が必要です。同じ質問で、「注意力の低下」と答えた方は29.9%で、1位「卓球」44.2%と高く、2位以下の「ダンス」38.0%、3位「野球」34.6%を引き離しています。



猛暑時の部活の休憩中「体温が下がりにくい」5割、「心拍数」2割 「体温が下がりにくい」：1位「バドミントン」、2位「硬式テニス」

「猛暑時の部活動内での休憩中に感じること」という質問に対して、「上昇した体温が下がりにくい」と答えた方は48.3%で、1位「バドミントン」55.1%、2位「硬式テニス」54.3%、3位「卓球」51.9%でした。さらに同じ質問で「上昇した心拍数が下がりにくい」と答えた方は24.1%で、1位「バドミントン」31.6%、2位「バレーボール」29.4%、3位「ダンス」28.0%でした。比較的屋内競技が上位にくる結果となりました。運動により上昇した体温を、皮膚から空気中へ熱を逃がしたり、汗をかくことで調節したりしています。汗は、蒸発するときの気化熱が、体の熱を奪って体温を下げる働きをしますが、湿度が高いと汗が蒸発しにくく体の中に熱がこもりやすくなります。体育館など屋内施設の湿度の高さが要因かもしれませんので、風通しを良くするなど対策を立てましょう。



NEWS LETTER

「熱中症に深部体温の上昇が関係」を知っている高校生は1割弱

猛暑時の運動により、熱中症を発症するリスクが高まりますが、ここには、深部体温の上昇が関係しています。深部体温とは、脳や内臓など体の中心部分の体温で、深部体温は皮膚温よりも一般的に高く、通常時は約 37℃です。身体を軽く動かすウォームアップから運動の序盤で徐々に深部体温が上昇し、パフォーマンスを発揮しやすい状態になると言われています。しかし、さらに運動を続けて過度に深部体温が上昇した際には、熱中症発症リスクが高まるだけでなく、反応時間が低下するというとも言われています。このように、熱中症に、深部体温の上昇が関わっていることを知っている高校生は、全体の1割でした。

深部体温を下げ熱中症に有効な「アイススラリー」知っている人は、1割弱

近年、深部体温を効率よく低下させることができ、新たな熱中症対策として注目されているのが、飲める氷＝アイススラリーです。アイススラリーとは、細かい氷の粒子が液体に分散したシャーベット状態の飲料のことです。通常の氷よりも結晶が小さく流動性が高いことから、身体の内部を効率よく短時間で冷却できると言われています。このアイススラリーを知っている運動部の高校生は、全体の約7%、使用している人は、2%とまだまだほとんど使われていない実態が確認できました。

弊社では、アイススラリーに関する研究を数多く行っております。以下は、2022年6月～2024年5月に発信した研究リリースになりますので、こちらも合わせてご確認ください。今後もアイススラリーに関する研究を進め、生活者皆さまの健康づくりに貢献して参ります。

- ・身体内部からの冷却による『運動パフォーマンス向上効果』
及び『睡眠の質改善効果』をヒト試験で確認
<https://www.taisho.co.jp/company/news/2022/20220630001037.html>
- ・アイススラリーで運動後の体温と心拍数の回復が促進されることを確認
<https://www.taisho.co.jp/company/news/2023/20230523001304.html>
- ・暑熱環境下におけるアイススラリー飲用が深部体温を低下
<https://www.taisho.co.jp/company/news/2023/20230706001347.html>
- ・暑熱環境下における運動時のアイススラリー飲用が注意力の低下を抑制
<https://www.taisho.co.jp/company/news/2023/20230720001350.html>
- ・夏の熱中症対策に向けてアイススラリーが効果的に身体を冷やす
メカニズムを検証ほとんど知られていない
<https://www.taisho.co.jp/company/news/2024/20240523001562.html>

NEWS LETTER

【調査概要】

調査主体:大正製薬株式会社

調査方法:株式会社ジャストシステム「Fastask(ファストアスク)」を用いたインターネットリサーチ

調査期間:2024年7月16日~2024年7月22日

調査対象:運動部に所属している高校生

有効回答数:698人