

NEWS RELEASE

2026年6月30日

各位

株式会社ドウシシャ

【子どもの熱中症】夏の外遊びで約3人に1人、室内遊びでも約16%が経験！**熱中症対策の新常識「プレクーリング」を知らないと答えた人は73.5%****～「活動前のかき氷」が救世主に！？～**

生活関連用品の企画・開発・販売を行う株式会社ドウシシャ(大阪本社：大阪市中央区、代表取締役社長：野村 正幸、以下 ドウシシャ)は、全国の子ども(主に1～12歳)と同居する20～59歳の男女600名を対象に、「子どもの夏の熱中症とプレクーリング」に関する意識調査を実施しました。

子どもは大人に比べて体温調整機能が未熟なうえ、身長が低く地表面に近いため、地面からの照り返し(放射熱)の影響を受けやすく、熱中症のリスクが高いとされています^{※1}。昨今の厳しい暑さを背景に、夏は子どもの外遊びを控えるケースもみられますが、本調査では、外遊びだけでなく室内遊びでも熱中症を経験している実態が明らかになりました。

■ 調査結果サマリー**POINT1****子どもの熱中症経験者は、外遊びで30.0%、室内遊びでも16.0%****POINT2****普段から体を冷やす対策をしている親は55.8%。一方、活動前に体を冷やす「プレクーリング」は73.5%が知らないと回答。特に熱中症の経験がない家庭では86.9%が知らないと回答****POINT3****熱中症対策をしていた家庭でも、“内側から冷やす”対策は活動後に偏りがち****■ 調査概要**

調査対象：全国の子ども(主に1～12歳)と同居する20～59歳の男女600名

調査方法：インターネット調査

調査期間：2026年6月1日～2026年6月3日

※小数点第2位以下を四捨五入しているため、構成比の合計が100%にならない場合があります。

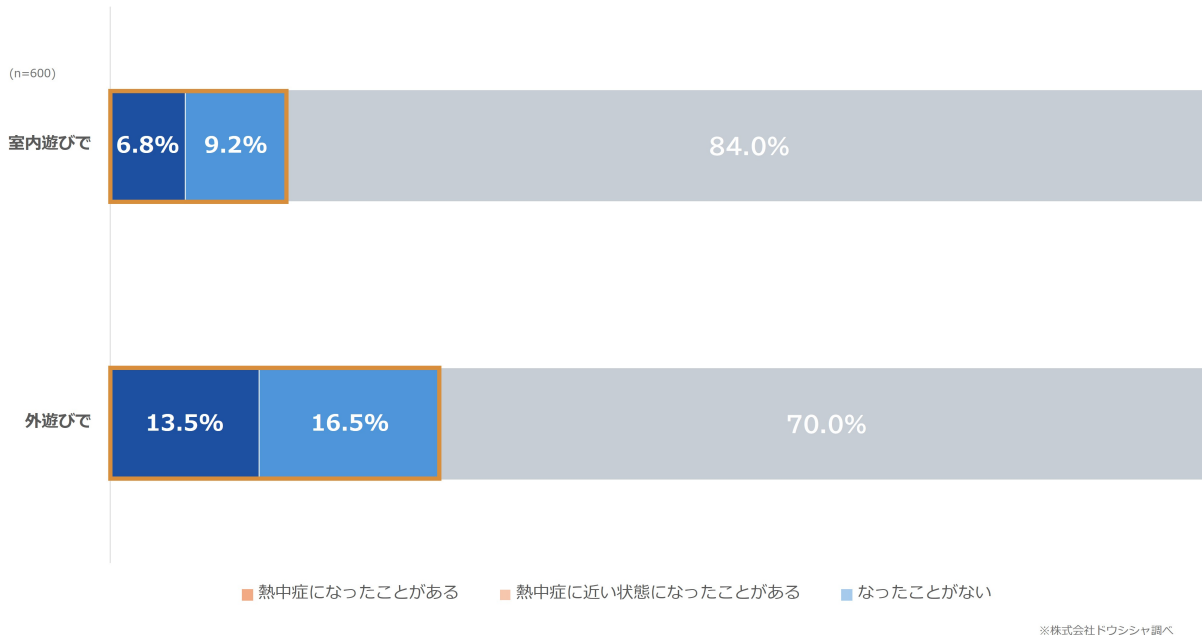
※本リリースの内容の転載にあたりましては、出典として「株式会社ドウシシャ調べ」という表記を記載いただくようお願いいたします。

※1 出典：こども家庭庁「みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう！」

■ 調査結果①：子どもの熱中症経験者は、約 3 人に 1 人。室内遊びでも約 6 人に 1 人

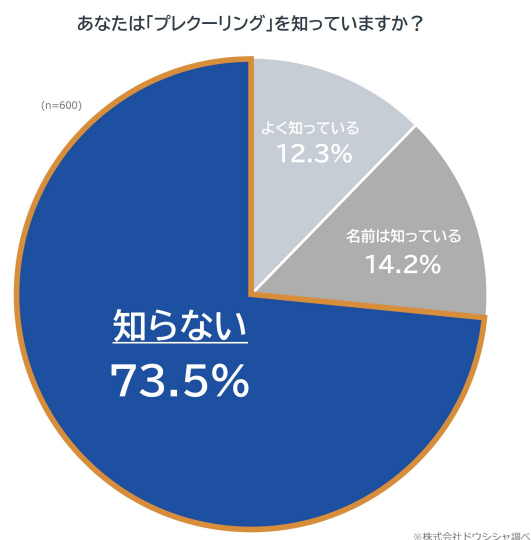
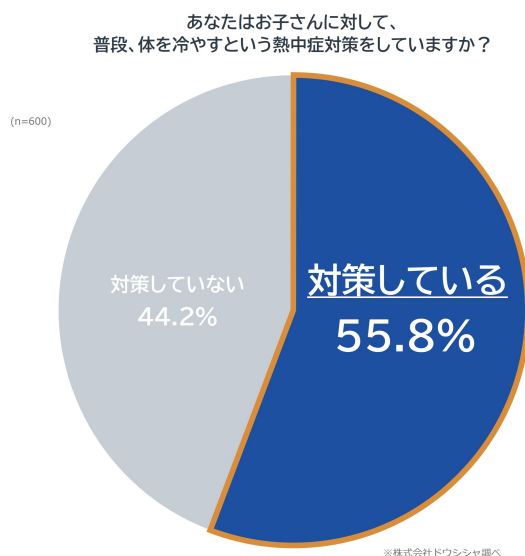
『夏（6～8月）の子どもの外遊び・室内遊びで、お子さんが熱中症になったことはありますか』と尋ねたところ、外遊びでは『熱中症になったことがある』が 13.5%、『熱中症に近い状態になったことがある』が 16.5%となり、両者を合わせた“熱中症経験者”は 30.0%にのびりました。室内遊びでも、『なったことがある（6.8%）』、『近い状態になったことがある（9.2%）』で、室内熱中症経験者は 16.0%と、屋内でも熱中症リスクがあり、対策が必要になる実態が明らかになりました。

夏の子どもを外遊び・室内遊びでお子さんが熱中症になったことはありますか？



■ 調査結果②：約 6 割の親が体を冷やす熱中症対策を行うも、約 7 割以上が「プレクーリング」を知らないと回答

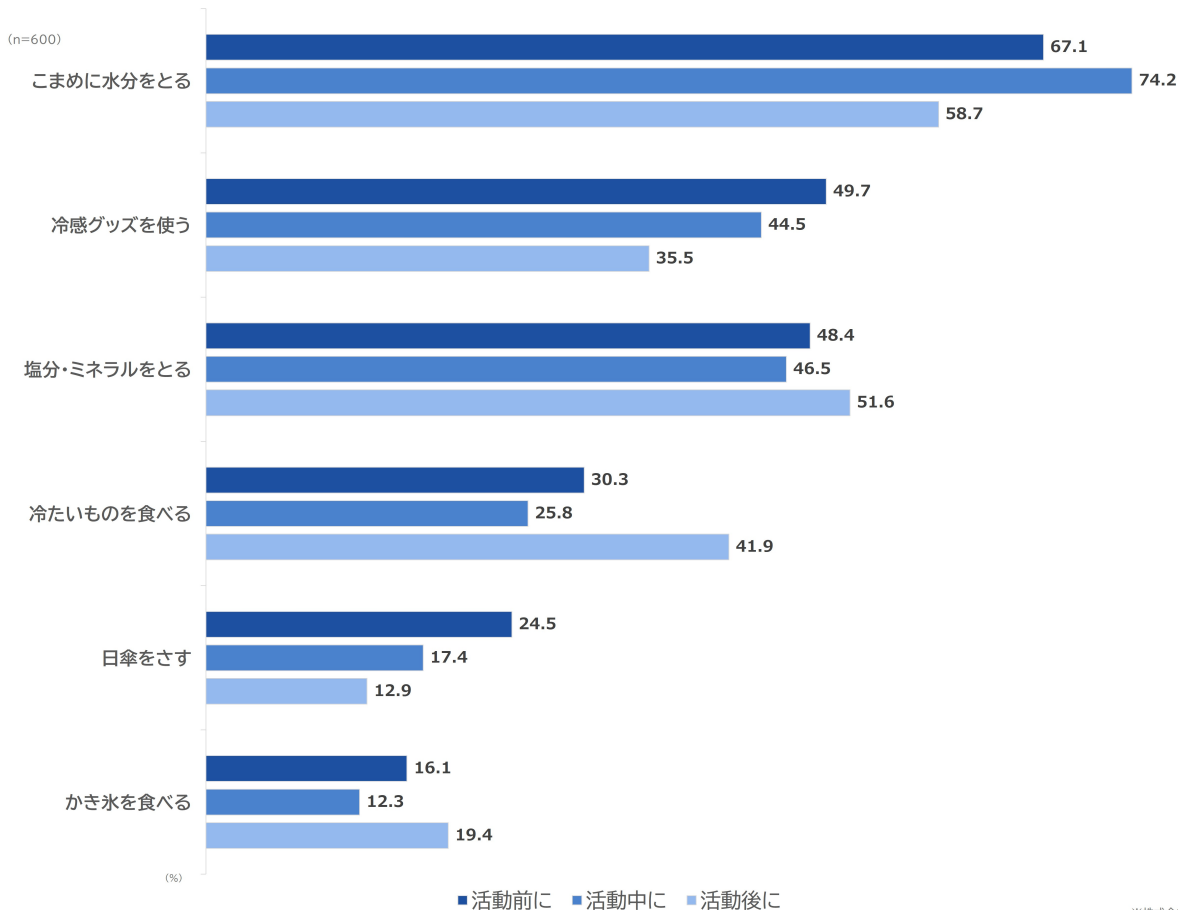
「お子さんに対して、普段、体を冷やすという熱中症対策をしていますか」には、「している」が 55.8%と半数を超えました。一方、活動前に体をあらかじめ冷やす対策「プレクーリング」を知っているかを尋ねると、73.5%が「知らない」と回答。体を冷やすこと自体は広がる一方で、“活動前に冷やす”「プレクーリング」についてはまだ知られていないことがうかがえます。



■ 調査結果③：熱中症対策をしていた家庭でも、冷感グッズなど“外側”の冷却は活動前から行う一方、飲食物などでの“内側”の冷却は活動後に偏る

熱中症対策を行っていた人に活動前・中・後の対策を尋ねたところ、冷感グッズなど“外側”の冷却は活動前から 49.7%と多く取り入れられる一方、かき氷や冷たい飲食物など“内側”からの冷却は活動前の 30.3%に対し活動後は 41.9%と、活動後の対策としてとられていることがわかりました。

熱中症対策としてどのようなことを行っていましたか？
また、活動の前・中・後のどのタイミングに行いましたか？



■ 専門家の解説 ～子どもの熱中症と、活動前の「プレクーリング」～

本調査結果について、松山大学特任教授／横浜国立大学名誉教授 田中英登教授に解説いただきました。

子どもの熱中症リスクが高い理由

子どもが大人よりも熱中症になりやすいと言われる理由には、以下の4つが挙げられます。

- ① 高温環境では唯一の自律性熱放散手段である発汗機能が未発達で、汗をたくさんかけない
- ② 背が低いこともあり、床面からの距離が短く、床から反射する輻射熱を受けやすい
- ③ 活動中、その活動に夢中になりやすく、からだの不調をすぐに訴えない
- ④ 熱中症予防に不可欠の水分補給に個人差が大きく、たくさん補給する子どもがいる一方、ほとんど補給しない子どももいる

以上の理由で、子どもは大人より熱中症リスクが高いと言われています。

プレクーリングの重要性

プレクーリングとは、活動前（中）にからだを冷やし、熱中症になりにくくすることです。プレクーリングの方法としては、事前にアイスパック（氷嚢）などで体外からからだを冷やす方法や、冷たい飲み物や食品などで体内からからだを冷やす方法があります。

体内から冷やす食品として特に代表的なのはアイススラリーと呼ばれる、氷を細かく砕き液状にしたもので、これを活動前に摂取することにより体温が低下し、その後の活動中の体温上昇と暑さ感が抑えられ、熱中症になりにくいからだの状態を作っていますので、熱中症予防に有効とされています。

プレクーリングとしての“かき氷”の有効性

アイススラリーよりも、自宅にあるバラ氷などで手軽に作りやすいかき氷もアイススラリーと同じような効果が期待できます。かき氷を摂取することは、明らかに体温低下傾向を示し、暑さ感の軽減効果も期待できますので、熱中症予防に有効と考えられます。

ただし、このような冷たいものの摂取は胃に負担がかかりやすいため、多量の摂取で活動中腹痛を起す場合もありますので、注意が必要です。個人差があるため、どの程度摂ったら快適に活動できるのかなど確認しながら摂取するようにしたらよいと思います。

プレクーリングとしてかき氷を摂取する適切なタイミング

摂取のタイミングですが、基本的には活動前の5～20分に補給したらよいと思います。あまり直前ですと、腹痛の原因になりやすいと考えられます。また、活動間の休憩時に摂取することもよい方法ではないかと思います。なお、急激に多量摂取するよりも、少し時間をかけてゆっくりと摂ることがよいと思います。

【解説者プロフィール】



松山大学特任教授／横浜国立大学名誉教授

田中 英登 教授

筑波大学修士課程修了後、大阪大学医学博士号取得。専門領域は運動生理学、環境生理学。1990年頃から熱中症予防に関する研究をはじめ。日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症事故予防に関する研究」班員。著書に『知って防ごう熱中症』など。

■ <おうちで「活動前のかき氷」> 楽しく、おいしくプレクーリングする方法

暑い時期に手軽に体を冷やせる方法として、おうちで作れる「活動前のかき氷」を提案します。ドウシシャの家庭用かき氷器を使えば、ふわふわのかき氷が手軽に楽しめます。遊びや運動の前のひと口で、毎日のプレクーリングの習慣にしてみたいはいかがでしょうか。

◆ かき氷がプレクーリングに優れている点

● プレクーリングに効果的！活動前の体を内側からクールダウン

活動前にかき氷を食べることで体温の上昇を抑え、暑さによる不快感を和らげる傾向が期待できます。おうちでの楽しいひとときが、そのまま夏の快適な活動を支えるコンディションづくりに繋がります。

● カスタマイズ性

その日の活動量や好みに合わせて自由にアレンジが可能です。毎日飽きずに楽しく続けられるだけでなく、水分と一緒に必要な塩分や栄養素も摂取できるのが、かき氷ならではの大きな強みです。

累計販売台数シリーズ 150万台^{*2} 超え！

発売 10周年を迎えた「電動ふわふわ とろ雪かき氷器」を紹介

同調査では、子どもが熱中症を経験した家庭でも、かき氷など“内側から冷やす”対策は活動後に偏りがちで、活動前に体の内側から冷やす習慣はまだ十分に浸透していないことがわかりました。外遊びや運動の前に、手軽においしく取り入れられる「プレクーリング」におすすめのドウシシャのかき氷製品を紹介します。

【商品概要】

電動ふわふわ とろ雪かき氷器

2016年の発売以来、シリーズ累計販売台数 150万台^{*2} を超えるロングセラー製品です。普通の氷だけでなく、ジュースなどで作った糖度の高い柔らかい氷や、冷凍したフルーツも削ることができ、さまざまなアレンジレシピを楽しめます。電動でふわふわのかき氷が手軽に楽しめます。



型番 : DTS-B5
希望小売価格 : 6,578 円 (税込)
URL : <https://do-cooking.com/toroyuki/dts-b5/>

電動ふわふわ とろ雪スティックかき氷器

手に持って削れる、スリムなスティックタイプです。スティックタイプのため器の大きさを選ばず、大きいお皿や背の高いグラスにも削ることができ、かき氷以外にもアレンジが広がります。電源ボタン周りがスリムなデザインで、手の小さいお子さんでも握りやすいつくりになっています。本体は約 0.75kg と軽量で、思い立ったときにサッと使えるので、出かける前のひと口を手軽に用意できます。



型番 : DHCI-B5
希望小売価格 : 6,028 円 (税込)
URL : <https://do-cooking.com/toroyuki/dhci-b5/>

手動ふわふわ とろ雪かき氷器

電気を使わないので、アウトドアや帰省先などコンセントのない場所でも活躍します。回転速度を抑えることで、氷の食感を調節しやすくしています。今回からご家庭のバラ氷も削れるようになりました。手で回す感触が楽しく、子ども自身がハンドルを回して削る体験も、かき氷を楽しい習慣にしてくれます。



型番 : IS-TY-B5
希望小売価格 : 4,378 円 (税込)
URL : <https://do-cooking.com/toroyuki/is-ty-b5/>

※2 ドウシシャ出荷数量ベース 2016年4月～2026年3月末

【会社概要】

商号 : 株式会社ドウシシャ
代表者 : 代表取締役社長 野村 正幸
所在地 : <大阪本社> 〒542-8525 大阪府中央区東心斎橋 1-5-5
<東京本社> 〒108-8573 東京都港区高輪 2-21-46
<東京本社第1ビル> 〒140-0011 東京都品川区東大井 1-8-10
設立 : 1977年1月
資本金 : 49億93百万円
URL : <https://www.doshisha.co.jp/>

【本製品に関するお客様からのお問い合わせ先】

株式会社ドウシシャ お客様相談室
Tel : 0120-104-481 (平日 9:00～17:00)

※プレスリリース記載の情報は、情報公開日時点の情報です。

※内容は予告なしに変更されることがございますので、あらかじめご了承くださいませよう願ひ申し上げます。