

20 代～50 代の男女 800 名を対象に『冷えに関する実態調査』を実施

- 女性の 56.3%が服選びで「見た目と機能性を両立」、一方で夏の室内着は「着心地優先」が最多の 38.6%
- 「自分が冷え性だと思わない」人のうち、27.8%が“隠れ冷え性（※）”と判明
- 石原 新菜先生監修“隠れ冷え性”のチェック項目を公開

魔法びんのグローバル企業として、人と社会に快適で環境にもやさしいライフスタイルを提案するサーモス株式会社（本社：東京都港区 社長：片岡 有二）は、20 代～50 代の男女 800 名を対象に『冷えに関する実態調査』を実施しました。

（※）「隠れ冷え性」は本調査における独自定義であり、医学的な疾患名ではありません。石原 新菜医師の監修により作成した 9 項目のチェックリストのうち 1 項目以上に該当し、かつ自身を冷え性だと思っていない方を指します。

<調査概要>

調査期間：2026 年 8 月 7 日（金）～8 月 10 日（月）

調査対象：全国の 20 代、30 代、40 代、50 代の男女計 800 名

調査方法：インターネット調査

※小数点第一位または第二位を四捨五入しているため、構成比の合計が 100%にならない場合がございます。

■女性の 56.3%が普段の服選びで「見た目と機能性を同じくらい重視」していることが明らかに

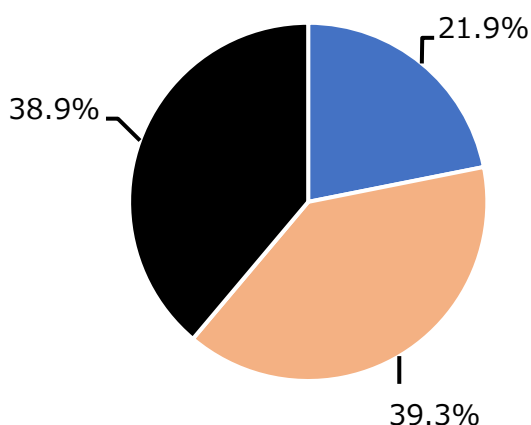
サーモスが行った『冷えに関する実態調査』にて「あなたが服を選ぶとき、次のうちどちらの考え方に近いですか？」と尋ねたところ、女性の 56.3%が「見た目と機能性を同じくらい重視する」と回答しました。年代別で見ると、20 代女性でも 50.0%が「見た目と機能性を同じくらい重視」していることがわかりました。

一方、「夏の室内着を選ぶとき、最も重視するポイント」について尋ねたところ、女性の最も多い回答は「着心地・肌触りの良さ」で 38.6%となりました。女性はお出かけ着においては「見た目と機能性」を求める一方で、夏の室内着においては“着心地・ラクさ”を優先していることが判明しております。

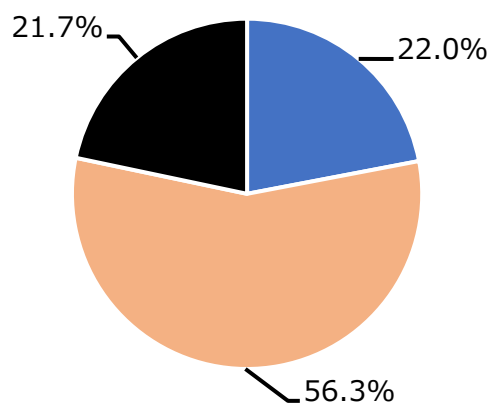
Q.1 あなたが服を選ぶとき、次のうちどちらの考え方に近いですか？（単数回答／N=588）

※回答者 800 名のうち、「特にこだわりはない」と回答した男性 130 名、女性 82 名を除外

男性（N=270）

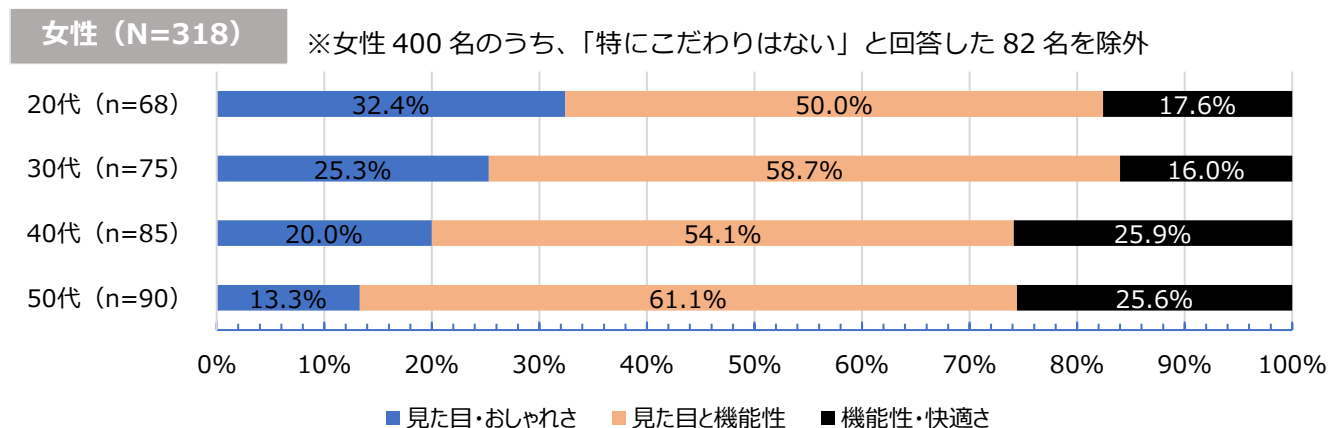
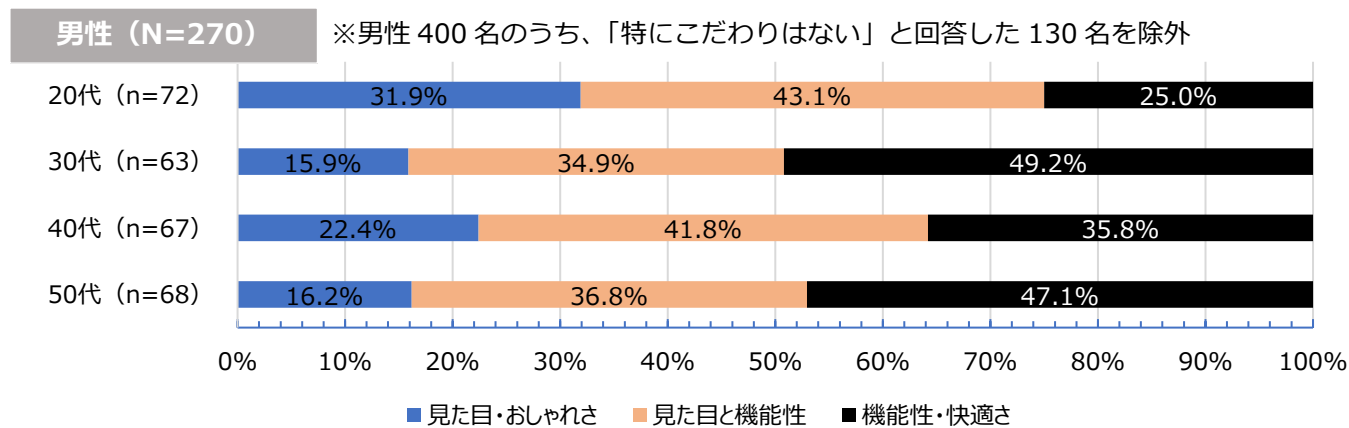


女性（N=318）



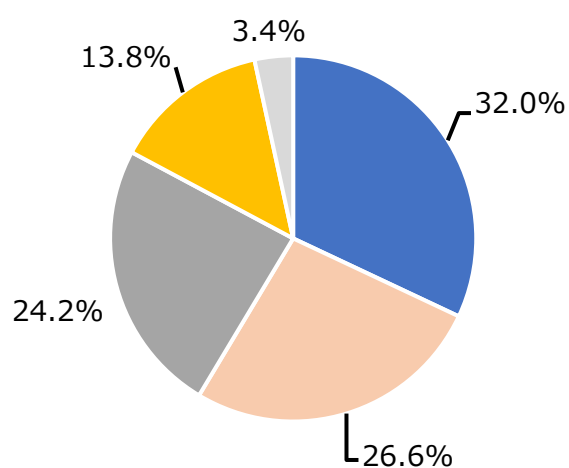
女性のうち 56.3%が
見た目と機能性を同じくらい重視していることが判明

■ 見た目・おしゃれさ重視 ■ 見た目と機能性を同じくらい重視 ■ 機能性・快適さ重視

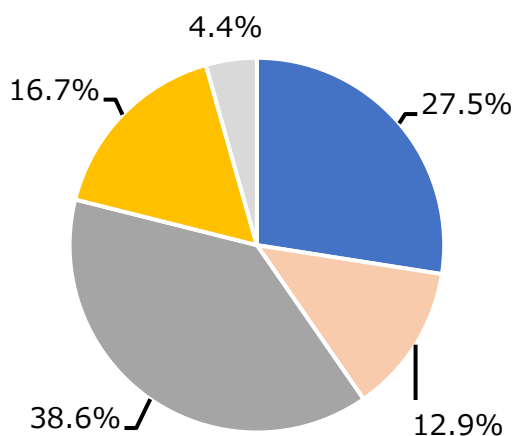


Q.2 夏の「室内着」を選ぶとき、最も重視するポイントは何ですか？（単数回答／N=639）

男性 (N=297)
 ※男性 400 名のうち、「特にこだわりはない」と回答した 103 名を除外



女性 (N=342)
 ※女性 400 名のうち、「特にこだわりはない」と回答した 58 名を除外



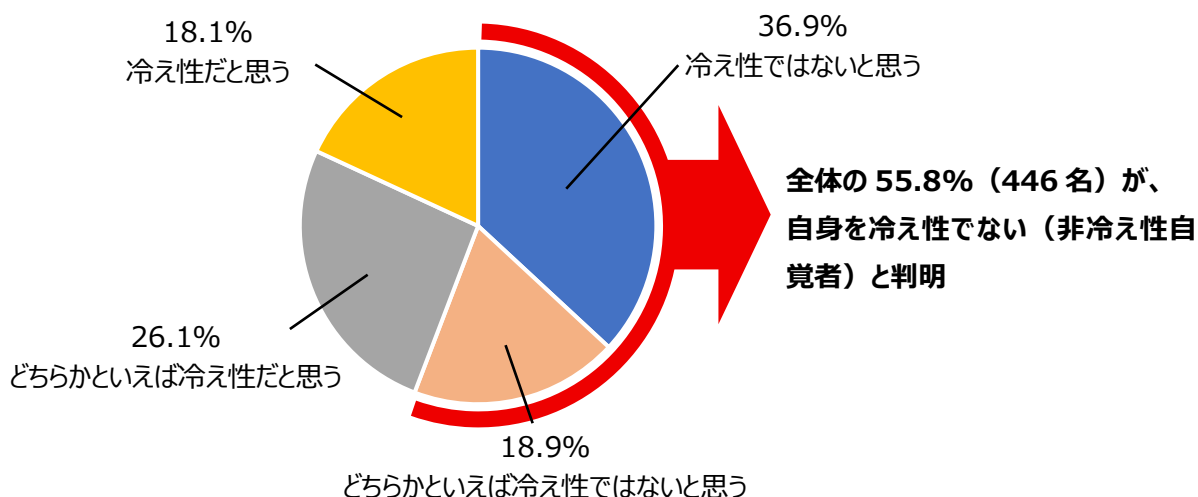
■ 価格の安さ・コスパ ■ 機能性 (清涼感・保温性等) ■ 着心地・肌触りの良さ ■ デザイン・見た目 ■ 手入れのしやすさ

■「自分は冷え性ではない」と思っている人の 27.8%が“隠れ冷え性”と判明

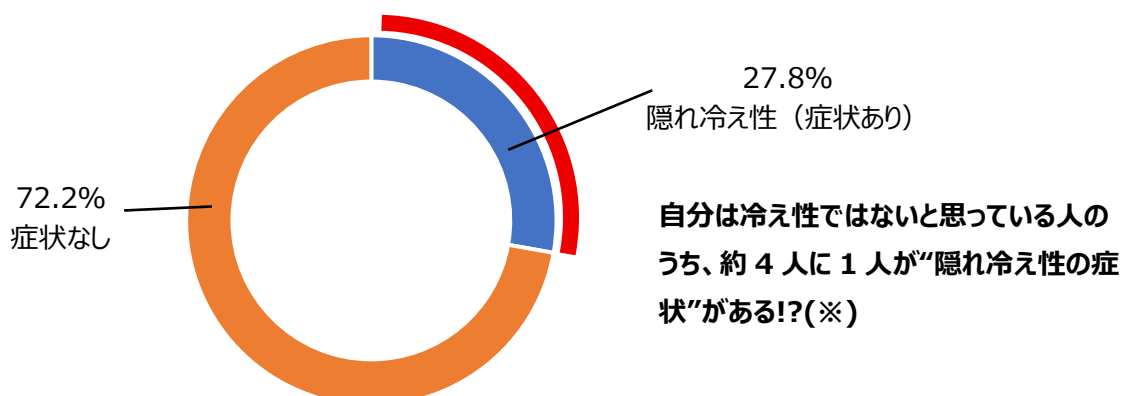
続いて、「あなたは、自身を冷え性だと思いますか？」と尋ねたところ、全体で 55.8%が「冷え性ではない」「どちらかといえば冷え性ではない」と回答しました（自分は冷え性ではないと思っている人：446 名）。

しかし、これらの「自分は冷え性ではないと思っている人」に対して、現状の身体の状態に関する質問を実施したところ、27.8%にあたる 124 名が「年間を通した手足の冷え」や「お腹・二の腕の冷え」などの冷え性状に該当し、自覚のないまま身体が冷えている“隠れ冷え性”であることが明らかになりました。

Q.3 あなたは、自身を冷え性だと思いますか？（単数回答／N＝800）



Q.4 自分は冷え性ではないと思っている人（N＝446）の中で、冷え性症状に該当した人（N＝124）



（※）本調査における「隠れ冷え性」の定義について

「隠れ冷え性」は本調査における独自定義であり、医学的な疾患を示すものではありません。本調査では、自身を「冷え性ではない（どちらかといえば含む）」と回答した人（n＝446）を対象に、石原 新菜医師監修による 9 項目の冷え症状チェックを実施しました。その結果、いずれか 1 項目以上に該当した 124 名（自分は冷え性でないと思っている人 27.8%）を「隠れ冷え性」と定義しています。

【主な症状（全 9 項目）】

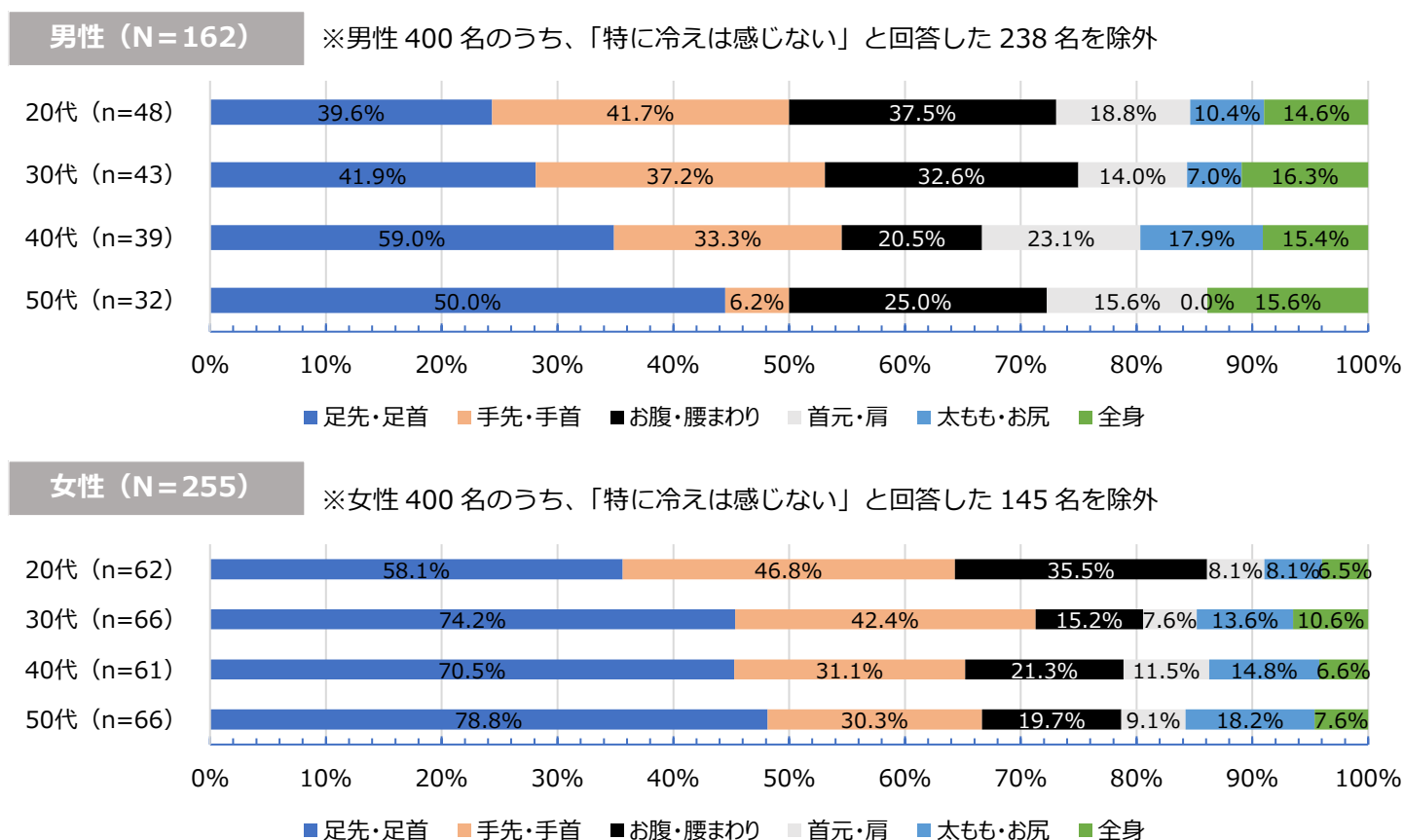
No.	症状	主な症状	自分は冷え性ではないと思っている人（446 人）のうちの該当率
①	お腹・二の腕の冷え	自分の手のひらでお腹や二の腕を触ると、手のひらよりもひんやり冷たく感じる	6.1%
②	末端・足首の冷え	冬場だけでなく年間を通して、足先・足首や手先が冷えやすい	6.7%
③	冷えのぼせ	足先や手先はすぐ冷えているのに、顔や上半身がほてったり、のぼせたりする	4.5%
④	低体温	平熱（わきの下で測定）が 35℃台である	2.9%
⑤	エアコン不調	クーラーの効いた室内に入ると、肩こりや頭痛、身体の冷えを感じやすい	4.0%
⑥	胃腸の冷え	胃もたれや下痢・軟便など、胃腸の不調が出やすい	4.9%

⑦	むくみ・巡り	夕方になると足や手がむくみやすく、だるさや疲れを感じやすい	4.3%
⑧	睡眠の質	手足の冷えなどで寝付きが悪かったり、夜中に途中で目が覚めたりする	4.3%
⑨	爪・肌の乾燥	爪が割れやすい、ささくれや肌のかさつき（乾燥）が気になる	7.4%

■冷えるを感じる部位トップは「足先・足首」、20代は「お腹・腰まわり」の冷えも顕著

「夏場に冷えるを感じる部位」について尋ねたところ、全体のトップは「足先・足首」となりました。また年代別に見ると、20代は男女ともに「お腹・腰まわり」の冷えを感じる割合が高く（男性20代37.5%、女性20代35.5%）、他の年代と比較して高い結果となりました。さらに「首元・肩」の冷えにおいては、全世代において女性よりも男性のほうが高い傾向が見られました。

Q.5 夏場に冷えるを感じる身体の部位（複数回答／N=417）

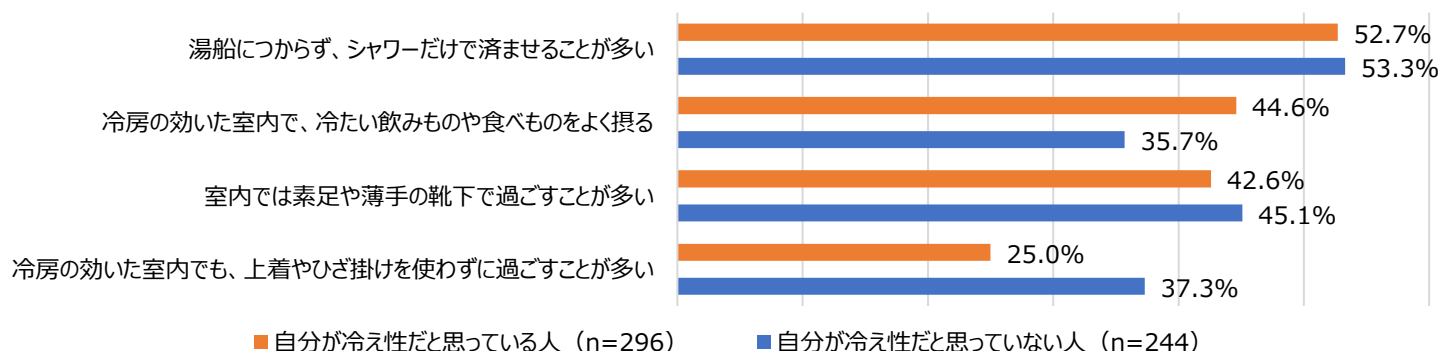


■「自分が冷え性だと思っている人」でも、夏場に身体を冷やす行動をとってしまう傾向が判明

夏の普段の生活習慣について調査したところ、「自分は冷え性だ」と自覚している人（296名）でも、「湯船につからずシャワーのみで済ませる」（52.7%）、「冷房の効いた室内で冷たい飲食物をよく摂る」（44.6%）、「室内で素足や薄手の靴下で過ごす」（42.6%）と、いずれも4割超が回答。自分が冷え性であると自覚しているにもかかわらず、夏の普段の生活では対策できていない人が多いことが判明しました。

Q.6 夏の普段の生活習慣について、当てはまるものをすべてお選びください。（複数回答／N=540）

※回答者800名のうち、「特に当てはまらない」と回答した260名を除外



■ 温活に知見のあるイシハラクリニック 副院長 石原 新菜先生のコメント



イシハラクリニック 副院長 石原 新菜先生 プロフィール

イシハラクリニック副院長、ヒポクラティック・サナトリウム副施設長、健康ソムリエ講師

1980 年 長崎市生まれ。幼少期をスイスで過ごし、帰国後は伊豆の緑豊かな環境に育つ。現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかたわら、テレビ・ラジオへの出演や、執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。2 児の母。

【石原 新菜先生 コメント】

■ 夏から残暑に潜む「隠れ冷え性」と生活習慣の落とし穴

今回の調査では、夏から残暑の時期における現代人の「冷えの自覚と行動のギャップ」が非常にわかりやすく出ています。おうちの中では着心地やリラックス感を優先するあまり、素足で過ごしたりエアコンで足元を冷やしっぱなしにしている方が多く見受けられます。また、「冷え性だと自覚している人」ほど、夏場に暑さに負けてシャワーだけで済ませたり冷たい飲みものを過剰に摂ったりして、自ら身体を冷やしてしまっている点も懸念されるポイントです。

■ 世代・性別で異なる「冷えの弱点」、20 代の"お腹"と男性の"首元"に要注意

今回の調査では、全世代を通して「足先・足首」の冷えが男女ともに最も多い結果となりました。一方、20 代は男女とも「お腹・腰まわり」の冷えが他の年代より目立っており、薄着や冷たい飲みものの摂取に加え、「まだ若いから大丈夫」という油断から、身体を温める意識が他の年代より低いことも影響していると考えられます。また「首元・肩」の冷えは全世代で男性の方が高く、女性より髪が短くうなじが外気にさらされやすいことに加え、男性は若年層と同様に、身体を温めることへの意識が低い傾向があることも一因と考えられます。

■ 冷え対策のカギは「足元」と「胃腸」を温める『W 温活』

この残暑を乗り切り、秋冬に向けて身体に冷えを溜め込まないためのカギは、「身体の外側（足元）と内側（胃腸）の両方から温める『W 温活』」です。

特に冷えやすい足元は、太い血管が通っている足首や足先をしっかり保温することが、全身の巡りを良くする一番の近道です。普段の部屋着が着心地重視であっても、保温性の高いルームソックスを 1 枚履くだけで、エアコンによる冷えを対策できます。そして内側のケアとして、温かい飲みものやスープで直接胃腸を温めてあげること。この「衣類による外側の保温」と「魔法びんアイテムを活用した内側の保温」を組み合わせたダブルのアプローチを日常に取り入れることで、無理なく手軽に冷えや身体の不調を防ぐことができます。

■ 石原新菜先生監修「隠れ冷え性」セルフチェックリスト

下記項目のうち、1 つでも当てはまる方は「隠れ冷え性」の可能性あります。

チェック項目	主な症状	原因
お腹・二の腕の冷え	自分の手のひらでお腹や二の腕を触ると、手のひらよりひんやり冷たく感じる	内臓の冷え・深部体温低下
末端・足首の冷え	冬場だけでなく年間を通して、足先・足首や手先が冷えやすい	末端血管の収縮・血行不良
冷えのぼせ	足先や手先はすぐ冷えているのに、顔や上半身がほてったり、のぼせたりする	自律神経の乱れ
低体温	平熱（わきの下で測定）が 35℃台である	基礎代謝・全体の保温力低下
エアコン不調	クーラーの効いた室内に入ると、肩こりや頭痛、身体 の冷えを感じやすい	自律神経の過剰緊張・血管収縮
胃腸の冷え	胃もたれや下痢・軟便など、胃腸の不調が出やすい	消化管への血流低下・直接冷え
むくみ・巡り	夕方になると足や手がむくみやすく、だるさや疲れを感じやすい	血行不良・水分と老廃物の停滞

睡眠の質	手足の冷えなどで寝付きが悪かったり、夜中に途中で目が覚めたりする	深部体温の放熱障害
爪・肌の乾燥	爪が割れやすい、ささくれや肌のかさつき（乾燥）が気になる	末端への酸素・栄養不足

■ 2026 年 9 月 4 日新発売！“魔法びんのような保温効果”と環境への配慮を両立！

ペットボトル由来のリサイクルポリエステルを採用した秋冬アイテムが登場

当社では、独自の断熱技術等を通じた社会の環境負荷低減と、サステナビリティ経営を推進しております。

今回、アパレル小物ブランド「&ONDO」の秋冬ラインナップとして、人気商品「起毛であったかルームソックス」をはじめとする全 13 アイテムに、ペットボトル由来のリサイクルポリエステルを採用いたしました。高い保温性と環境へのやさしさを兼ね備えた注目の新作を展開いたします。



▼ &ONDO 公式 Web ページ

<https://www.thermos.jp/product/andondo.html>