

【6月10日は時の記念日】

「防水だから大丈夫」は危険！？ 時計修理技能士が教える

夏に時計を壊す“NG習慣”

2026年6月9日

セイコータイムラボ株式会社（代表取締役社長 萩原康則、本社：東京都江東区、以下「セイコータイムラボ」）は、1964年の創業以来、腕時計のメンテナンスを手がけています。

6月10日の「時の記念日」にちなみ、セイコータイムラボ所属の時計修理技能士が夏の「暑さ・湿気・汗」が腕時計に与える影響を解説します。

※時の記念日：時間の大切さを考える日として、1920年に制定された記念日

■ 夏の「暑さ・湿気・汗」は腕時計の大敵です。

毎年酷暑を迎える日本の夏。

腕のムレや汗が気になる季節ですが、実は腕時計にとっても大きな負担がかかる過酷なシーズンです。

今回は大切な腕時計を長く快適に使うために、夏に気をつけるべきポイントについてご紹介します。



■ 汗・湿気による、腕時計への影響は過酷です。

① 腕時計本体への影響

湿気や汗が時計に付着すると、ケースや裏ぶた、りゅうず周りの金属部分がサビやすくなります。

さらに、防水性能を支えるパッキンの劣化につながる可能性があります。

パッキンが劣化すると、防水性能が低下し、湿気が時計内部へ入り込みます。

その結果、**ガラスの内側の曇りや、針・文字板の変色・腐食**といったトラブルにつながる可能性があります。特に、防汗構造ではない時計は影響を受けやすく、湿気や汗への注意が必要です。



修理前



修理後

※りゅうず内部及び周囲に
汚れの蓄積があった時計の
ビフォー(左)・アフター(右)

② 「防水時計」でも水分や蒸気にはご注意ください。

最も重要な対策は「多量の汗や高湿度の環境を避けること」です。

防水性能がある時計であっても、高温多湿な環境や蒸気、温水は想定外の負荷となります。

⚠ 避けた方がよい場所：高温多湿な場所・温泉

湿度や温水、温泉成分の影響により、パッキンの劣化が早まる可能性があります。



修理後



腐食した部品

※実際に錆びた時計内部の写真



～プロのアドバイス～（時計修理技能士 H.Y）

温水に入ったからといって直ちに故障するわけではありませんが、長年使用を重ねることで徐々にダメージが進行します。

防水時計であっても、サウナや入浴の際は**必ず腕時計を外すこと**が大切です。

③ 腕時計バンドへの影響

汗や湿気は腕時計本体だけでなく、バンドの寿命も縮めます。

- 皮革バンド：カビや変色、ニオイの原因になりやすい
- 金属バンド：サビや変色、ピンの固着につながる

～基本のケア～

使用後に柔らかい布で汗や水分、汚れを拭き取ることで、バンドの劣化を防ぎ、長持ちさせることができます。

■ 真夏の高温により、時計の精度にも影響が及びます。

多くの腕時計（セイコー製品）は、概ね-10℃～50℃程度の範囲で使用できるよう作られています。ただし、「精度（時間の正確さ）」は、別の温度条件を基準に決められているため、機械式・クォーツ時計ともに、「温度変化」により精度に影響が出ることがあります。

特に「機械式時計」は、温度の影響を受けやすい機械式時計の心臓部である「てんぷ」や「ひげぜんまい」といった微細な金属部品は、温度変化によってわずかに伸縮し、硬さが変化します。

そのため、真夏の炎天下への長時間放置や高温になる車内に置いておくと、精度に影響が出ることがあります。



※「ひげぜんまい」と「てんぷ」

～知っておくと安心です。近年の腕時計の技術～

近年の機械式時計は、温度変化に強い合金製ひげぜんまいの採用や設計の工夫により、**季節変化によるズレは1日あたり数秒程度**に抑えられています。

ただし、極端な高温環境や低温環境など、「日常使用の範囲を超える状況」では、

1日あたり数秒から十数秒程度のズレが生じることがあります。

■ 夏に増加する生活上の注意点と日常ケアの重要性について

暑い夏の季節には、以下の点にご注意ください。

～日常のポイント～

- ・高温多湿な場所・温泉・高温の車内では「**使用しない、置かない**」
- ・夏場は帰宅後にケースやバンドを「**軽く拭く**」
- ・防水時計でも、「**定期的なメンテナンス**」を行う
- ・汗をかきやすい季節は、手入れしやすい「**ステンレス・樹脂・ラバーバンド**」を選ぶ

～プロのアドバイス～（時計修理技能士 H.Y）

私は、夏場は金属バンド、涼しくなったら皮革バンドに替えるようにしています。季節ごとにバンドを付け替えることで、汗対策になるだけでなく、時計の雰囲気の変化も楽しめますよ。



■ 最後に：大切な腕時計のために

現代の腕時計は素材や設計が進化していますが、「**熱・湿気・汗**」は**今も変わらず大敵**です。大切な腕時計を長く安心してご愛用いただくために、季節に合わせた扱い方を意識し、定期的なメンテナンスをすることで良い状態を維持しましょう。

◆オンライン受付

セイコーの腕時計のメンテナンス・修理をオンラインでお受けします。
お申込みの方は下記よりアクセスください。

<https://www.seikowatches.com/jp-ja/customerservice/afterservice>

取材のご要望承ります。

解説者：時計修理技能士 H.Y

1994年 入社

時計技能競技全国大会にて 2002年準優勝、2004年優勝

2009年 全国で10名しか存在しない「いわてウオッチマイスター」
に認定

2010年 チームリーダーに就任

2019年 当社内の修理技能士の上位8%に限られるSTLマイスターに認定



【セイコータイムラボについて】

当社は、セイコーのグループ会社として、時計の不具合や経年劣化等の修理にとどまらず、確かな技術や先進の設備を駆使した高度なメンテナンスを通じて、ご愛用の品を末長く使っていただくことを目指しています。

また、修理・メンテナンスの過程で得た気づきを製造元に共有することで、製造時には顕在化しなかった課題を次世代の製品づくりに役立てています。

【会社概要】

社名：セイコータイムラボ株式会社

代表者：代表取締役社長 萩原康則

所在地：東京都江東区新大橋 1-12-13

設立：1964年9月

事業内容：

- ・セイコーブランド各種の腕時計の修理、メンテナンスサービス
- ・セイコー純正部品、バンドの販売、調達管理
- ・セイコーウオッチ（株）海外現地法人・代理店への技術指導による人材の育成、修理拠点の確立

セイコータイムラボ（株）の公式 Web サイトアドレス：<https://www.seiko-stl.co.jp>

SEIKO
セイコータイムラボ株式会社

本件に関するお問い合わせ先：セイコータイムラボ（株） 管理部 鍋島（ナベシマ）

Tel: 03-5624-2111(代表)/Mail: prdept@seiko-stl.co.jp