

「冬場の冷えと暖房事情」に関する意識調査

～ 1月20日は“大寒”！寒さがさらに厳しくなる時期が今年も到来！ ～

男性4割、女性約8割が「冷え性」

男女ともに8割以上が“足先”が冷える「末端冷え性」と判明

冬場を使用する暖房器具を徹底調査！使用している暖房器具1位は「エアコン」！
高満足度の暖房器具1位は「ガスファンヒーター/ストーブ」、2位「床暖房」、3位「ホットカーペット」

足もとポカポカ頭スツキリの「頭寒足熱」とは！？「末端冷え性」の人も大満足！
一級建築士 佐川旭先生監修 “快適暖房の4つのポイント”を紹介

今年も1年間で最も寒い時期「大寒」が到来しますが、この時期に気になるのが体の冷えです。冷えは末梢の血管が収縮し、皮膚にくる血液が不足している状態であり、体にさまざまな不調をもたらします。その症状は、頭痛、めまい、手足のしびれ、胃のもたれ、疲労感、動悸、不眠など実に多様です。

この度、熱で暮らしを豊かにするリンナイ株式会社（本社：愛知県名古屋市、社長：内藤 弘康）では、冬場の冷えの実態と暖房の使用状況や満足度を探るべく、首都圏の20代～40代の男女計400名を対象に、「冬場の冷えと暖房事情」に関する意識調査を実施しました。

主な調査結果

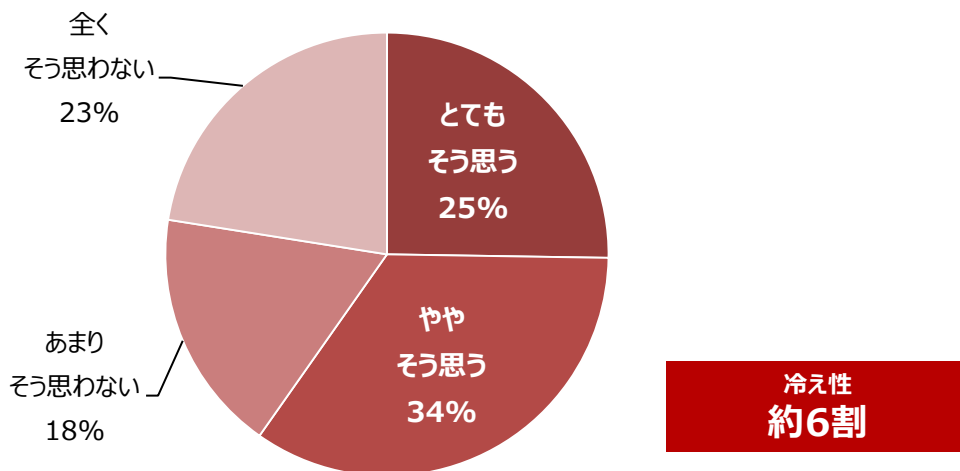
- ✓寒さがさらに厳しくなる中、「冷え性」の人が約6割！男性は4割、女性は約8割が「冷え性」であることが発覚
- ✓「冷え性」の人が最も冷えていると感じる部位は“足先”！男女ともに8割以上が“足先”が冷える「末端冷え性」と判明
- ✓冬場を使用する暖房器具を徹底調査！使用している暖房器具1位は「エアコン」！
- ✓満足度の高い暖房器具ランキングは1位「ガスファンヒーター/ストーブ」、2位「床暖房」、3位「ホットカーペット」
- ✓満足度の高いポイントは「足元の暖かさ」、「手間がかからない」、「空気がクリーン」、「暖まる早さ」が重要
- ✓主要暖房器具7種の満足項目別ランキングTOP3を発表！空気がクリーンで足元ポカポカの快適暖房は「床暖房」！？



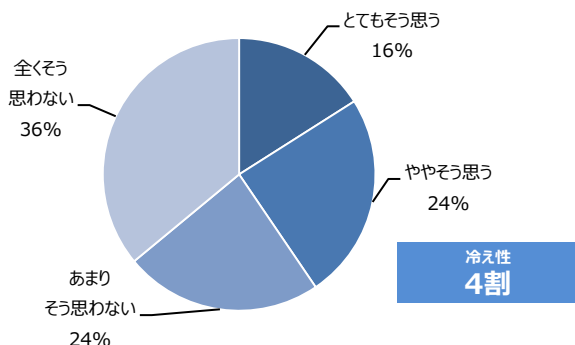
寒さがさらに厳しくなる時期が到来する中、「冷え性」の人が約6割 「冷え性」は女性だけじゃない！男性は4割、女性は約8割が「冷え性」

「冷え性」に関して調査したところ、約6割が「冷え性」であることがわかりました。また、男女別で見ると、男性の4割、女性の約8割が「冷え性」であり、女性だけでなく、男性の「冷え性」も多くいることがわかりました。さらに、男女各年代別にデータを見ても男性は20代、女性は30代が最も多く、若年層の「冷え性」が多くいることがわかりました。

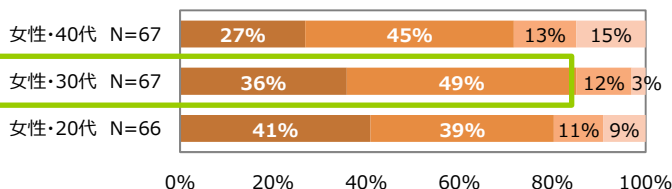
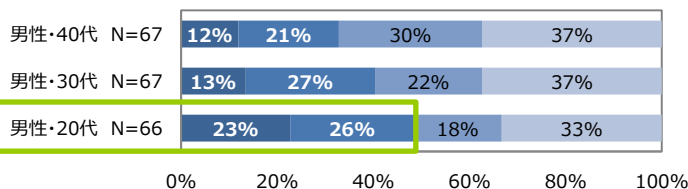
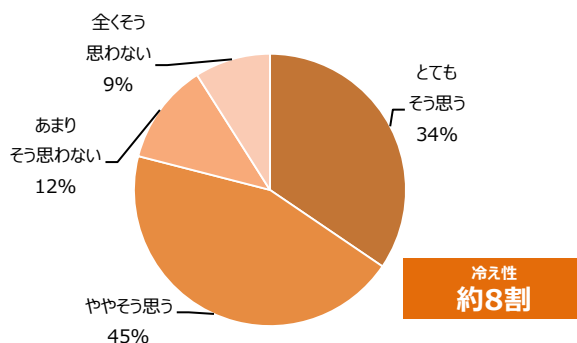
Q1. あなたは、ご自身の体質が「冷え性」だと感じますか？（単一回答 N=400）



【男性 N=200】



【女性 N=200】



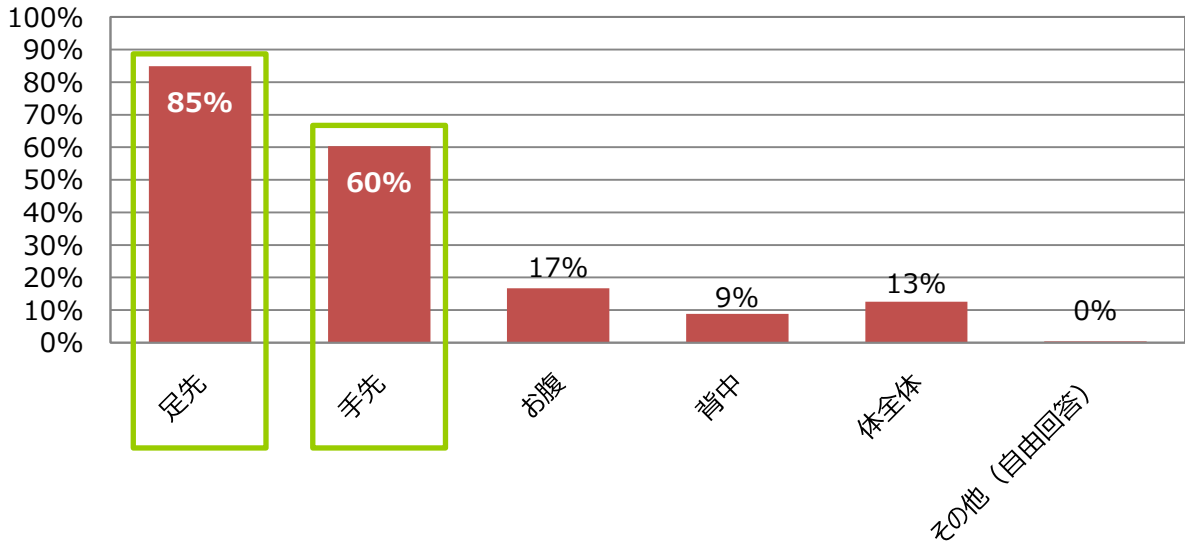
■ とてもそう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない ■ 全くそう思わない

■ とてもそう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない ■ 全くそう思わない

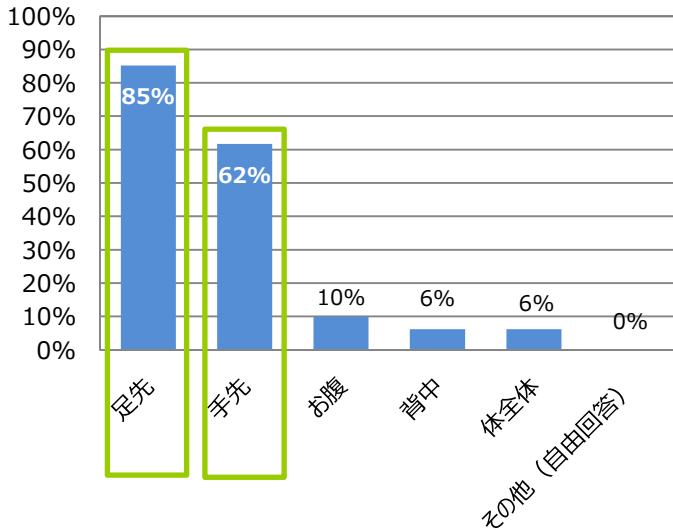
「冷え性」の人が最も冷えていると感じる部位は“足先” 男女ともに8割以上が“足先”が冷える「末端冷え性」であることが発覚

「冷え性」の方に最も冷えていると感じる部位に関して調査したところ、85%の人が「足先」、60%の人が「手先」と回答。また、男女別にデータを見てみると、男女ともに「足先」が8割以上、「手先」が6割以上と「末端冷え性」の人が多くいることがわかりました。

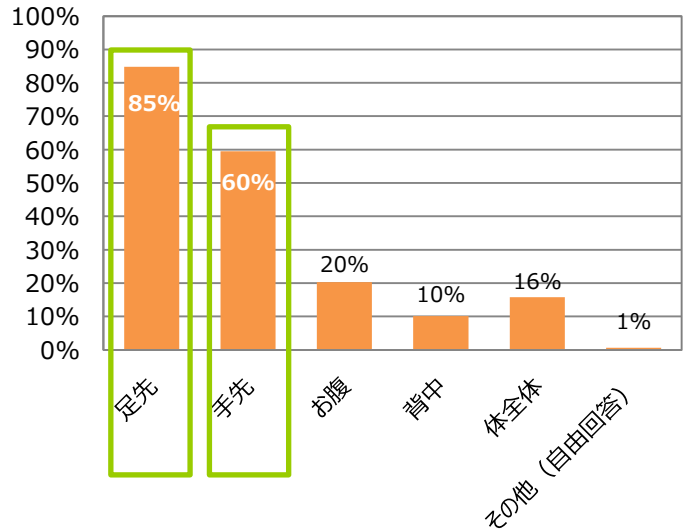
Q2. 「冷え性」の方に伺います。あなたが「冷えている」と感じる体の部位をお選びください。（複数回答 N=239）



【男性 N=81】



【女性 N=158】



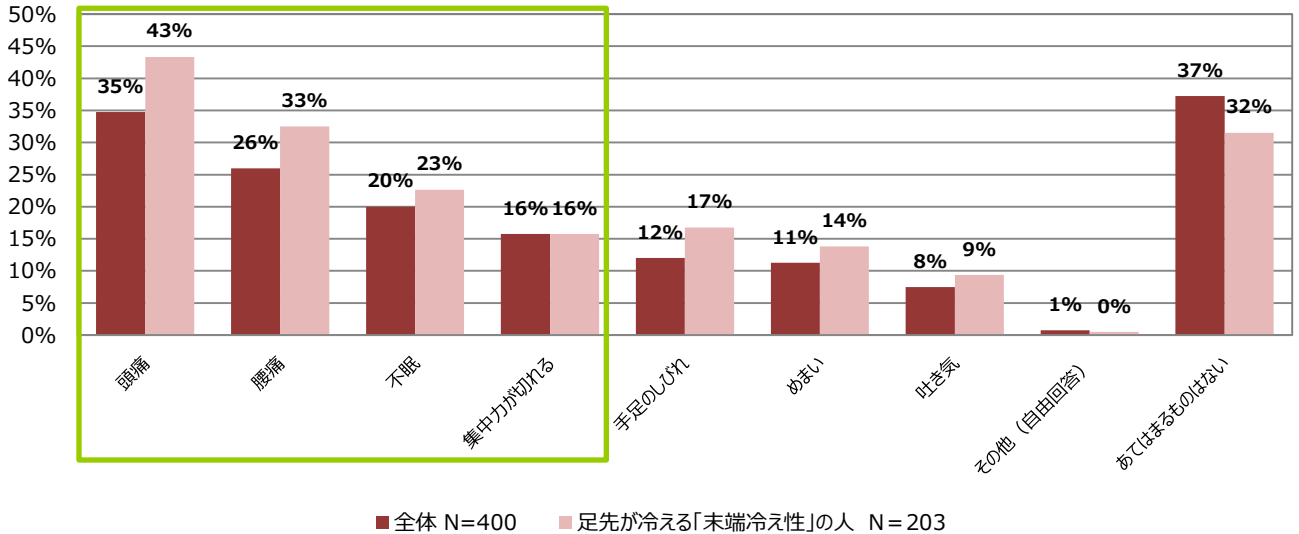
【佐川先生コメント】

一般的に使用されているエアコンは、天井から温風を吹き付けるため天井付近に暖かい空気が溜まりやすくなります。そのため足元は寒くなる傾向にあります。さらに床仕上げが積層合板のフローリングであれば、無垢材の床と比べると熱伝導率が高いので、熱が逃げやすいのです。これも足元が冷える原因の一つと言えるでしょう。

体の症状 1位は「頭痛」、2位「腰痛」、3位「不眠」、4位「集中力が切れる」 “足先”の冷える「末端冷え性」の4割が「よく風邪をひく」と回答

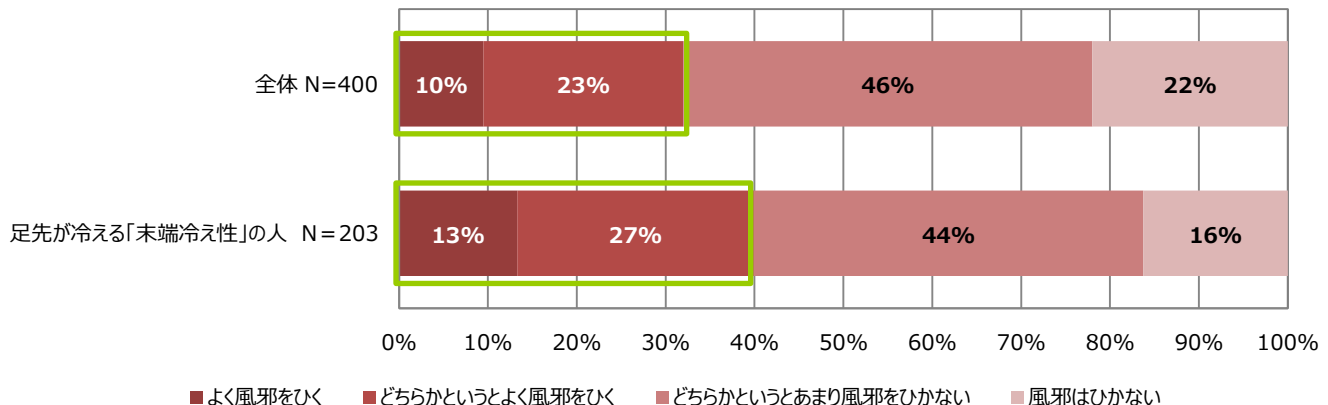
体の症状に関して調査したところ、「頭痛」が35%と最も多く、続いて、「腰痛」、「不眠」、「集中力が切れる」が多い結果となりました。また、足先が冷える「末端冷え性」の人と比べてみると、足先が冷えている「末端冷え性」の人の方が症状を感じている人の割合が多いことがわかりました。

Q3. あなたは、以下の症状を体を感じるがありますか？（複数回答）



風邪のひきやすさについて調査したところ、約3割が「風邪をひく」と回答。また、足先が冷える「末端冷え性」の人に伺ってみると、4割が「風邪をひく」と回答し、「末端冷え性」の人の方が「風邪をひく」割合が高いことがわかりました。

Q4. あなたは風邪をひきやすい体質ですか？（単一回答）



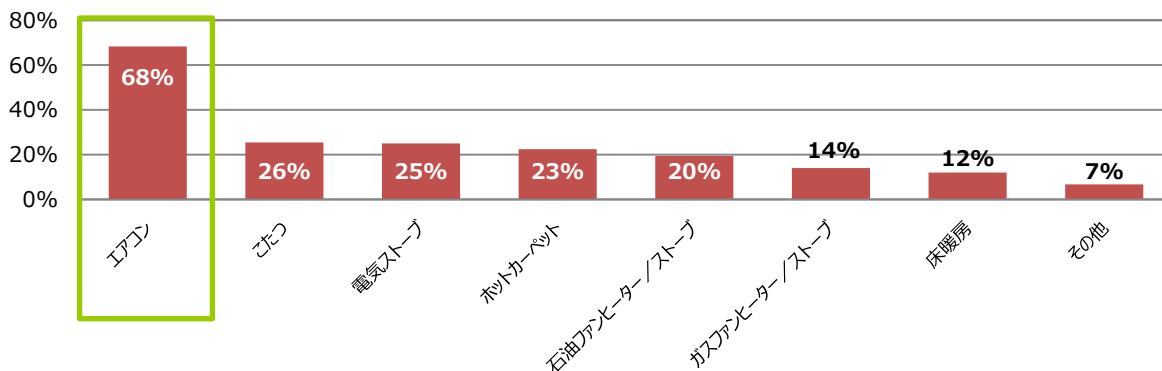
【佐川先生コメント】

心臓と脳から離れた足先や手先にたくさんの神経が集まっているのは、大切な心臓や脳を守るために危険を早く察知するためで、頭痛や腰痛を引き起こすのも冷えることで脳の血流が悪くなるからです。
したがって常に触れている足元床面には出来るかぎり冷たさをつくらぬということが大切です。

冬場に使用する暖房器具を徹底調査！使用率1位は「エアコン」！
満足している点は「手間がかからない」、「安全性が高い」、「部屋が十分に暖まる」
一方、不満点は「光熱費が高い」「乾燥」「暖まるまでの時間」「足元が寒い」が多数

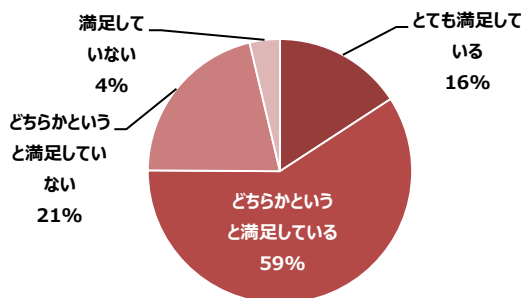
「冷えの実態」に合わせて、冬場の使用暖房器具に関して調査を実施。使用されている暖房器具は「エアコン」が約7割と最も多いことがわかりました。

Q5. あなたの、ご家庭で冬場の暖房器具として使用している器具をお選びください。（複数回答 N=400）

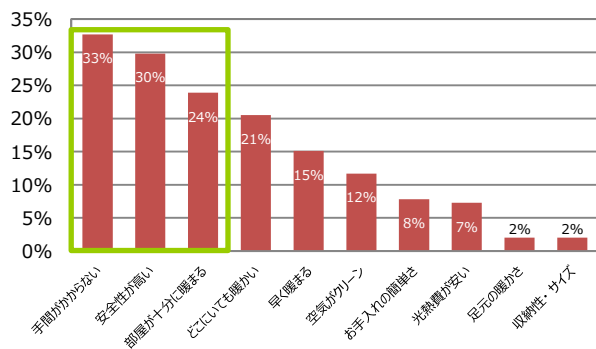


「エアコン」使用者に「エアコン」の満足度を伺ったところ、約8割が「満足している」、2割以上の方が「満足していない」と回答。「手間がかからない」や「安全性が高い」、「部屋が十分に暖まる」という点に関しては満足されている一方、「光熱費が高い」、「部屋が乾燥する」、「暖まるまでに時間がかかる」、「足元が寒い」、「温風があたるのが不快」などが不満点としてあることがわかりました。

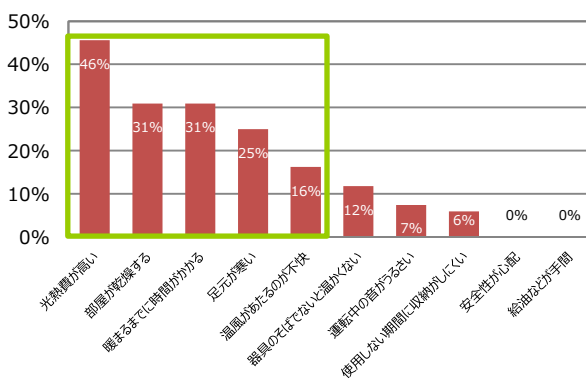
Q6. 「エアコン」を使用されている方に伺います。「エアコン」の満足度をお答えください。（単一回答 N=273）



Q7. エアコン使用について「満足している」とお答えになられた方に伺います。「満足している」理由をお答えください。（複数回答 N=205）



Q8. エアコン使用について「満足していない」とお答えになられた方に伺います。「満足していない」理由をお答えください。（複数回答 N=68）



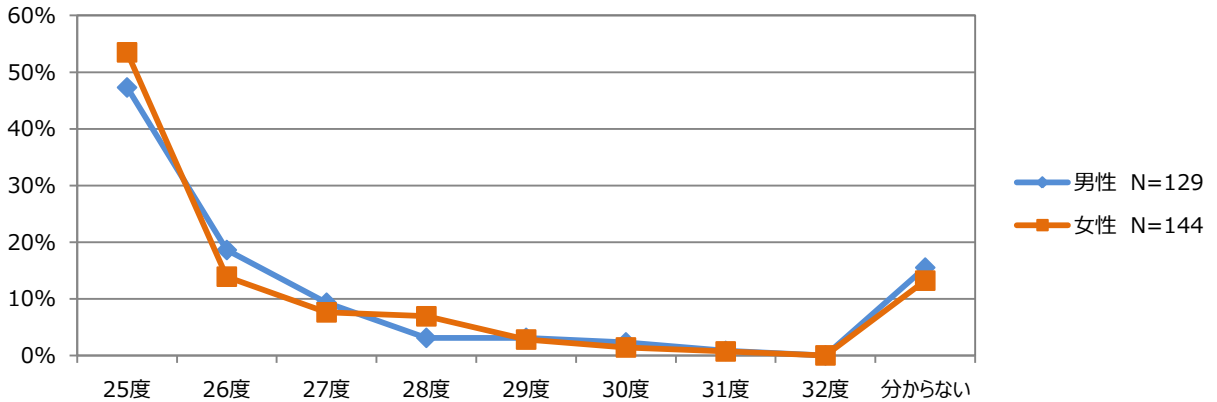
【佐川先生コメント】

エアコンの良さは手間無く部屋を暖めることができる反面、一旦暖房を止めてしまうと室温の低下が速いという特徴もあります。それが光熱費が高くなるという不満の原因につながります。

「エアコン」使用者の温度設定は男女ともに「25度」が多数 「エアコン」の温度設定は女性に比べて男性の方が「暖かさ」より「経済性」を重視

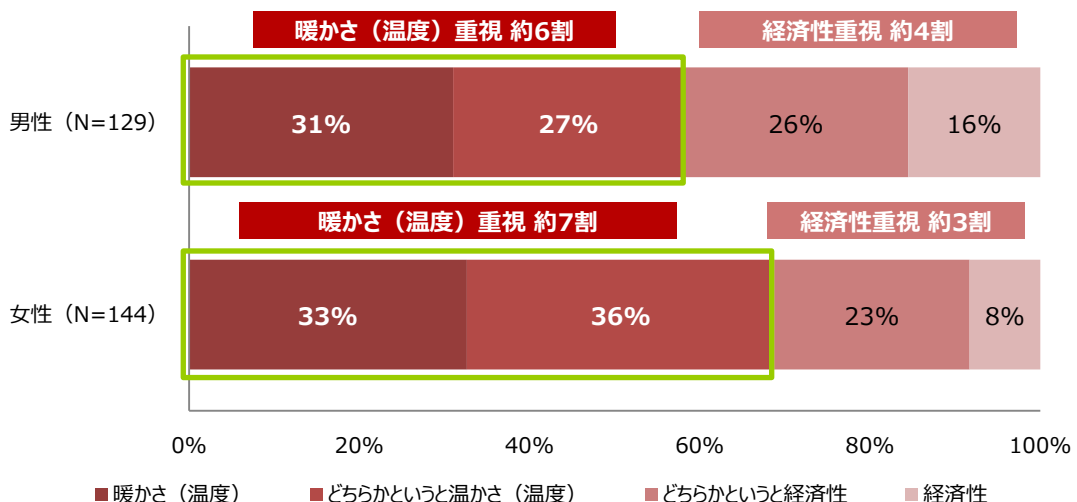
「エアコン」の設定温度に関して調査したところ、男女ともに25度を設定している人が多いことがわかりました。

Q9. 「エアコン」を使用されている方に伺います。あなたは冬場、エアコンを何度に設定することが多いですか？
最も多い温度をお答えください。（各単一回答 N=273）



冬場のエアコンの温度設定に関して、「暖かさ」と「経済性」のどちらを重視して決めることが多いか調査したところ、男性約6割、女性約7割が「暖かさ」を重視。男性約4割、女性約3割が「経済性」を重視していることがわかりました。結果、女性に比べて男性の方が「経済性」を重視しているようです。

Q10. 冬場のエアコンの温度を前問でお答えになられた温度に設定している理由として「暖かさ」と「経済性」のどちらを重視して決めることが多いですか？
（各単一回答）



【佐川先生コメント】

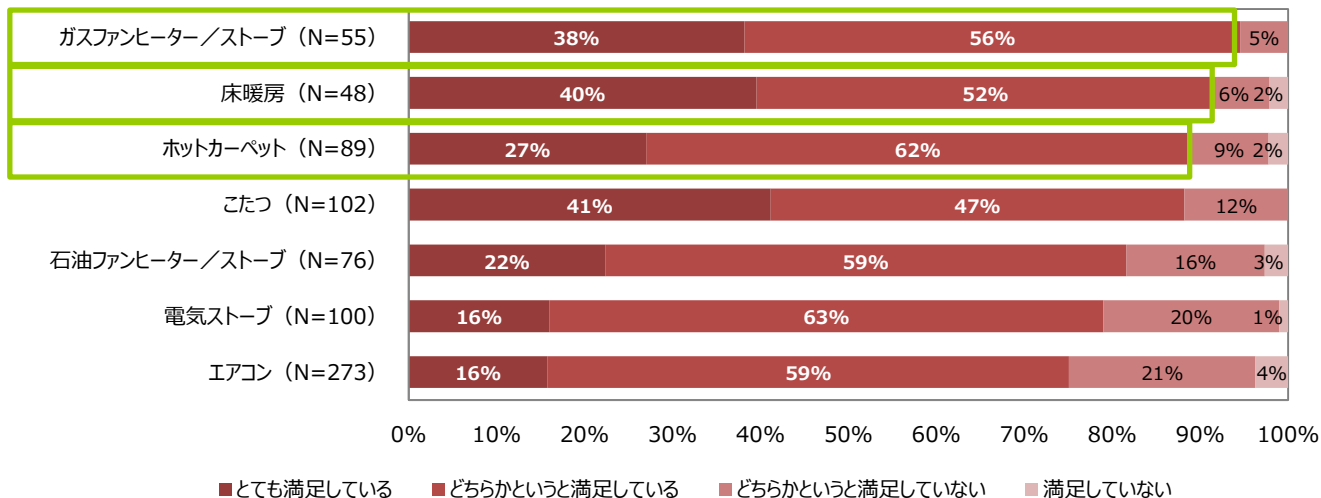
温度の設定や経済性は画一的に比較して決めるのではなく、家の間取りやライフスタイルに応じて決めていくことが重要です。たとえばピンポイントで暖めたいのか、部屋全体を暖めたいのかによって暖房を使い分けることで無駄な電気代をかけることなく節約できます。

満足度の高い暖房器具ランキング

1位「ガスファンヒーター／ストーブ」、2位「床暖房」、3位「ホットカーペット」 「とても満足している」暖房器具1位は「こたつ」、2位「床暖房」

使用している暖房器具の満足度に関して調査したところ、満足度の高い暖房器具は「ガスファンヒーター／ストーブ」が94%と最も多く、続いて「床暖房」92%、「ホットカーペット」89%となりました。

Q11. あなたがお使いの暖房器具の満足度をお答えください。(各単一回答)



また、暖房器具の満足度に関して、「とても満足している」が多い暖房器具を見てみると、「こたつ」41%、「床暖房」40%と足元を暖める暖房器具が上位にあがりました。

暖房器具高満足度ランキング

順位	暖房器具	満足度 (%)
1	こたつ	41%
2	床暖房	40%
3	ガスファンヒーター／ストーブ	38%
4	ホットカーペット	27%
5	石油ファンヒーター／ストーブ	22%

順位	暖房器具	満足度 (%)
6	電気ストーブ	16%
7	エアコン	16%

【佐川先生コメント】

満足度の高い暖房器具1位「ガスファンヒーター／ストーブ」、2位「床暖房」、3位「ホットカーペット」。この3つの器具に共通しているキーワードは空気の乾燥です。部屋の湿度を保ち、肌がかさかさにならないことが満足度に繋がります。

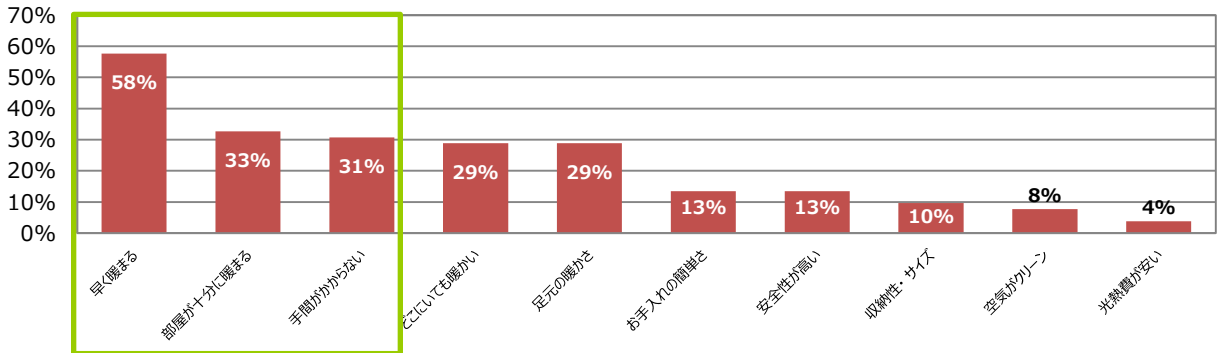
満足度の高い暖房器具ランキングTOP3を調査

満足度の高いポイントは「足元の暖かさ」、「手間がかからない」、「空気がクリーン」、「暖まる早さ」が重要

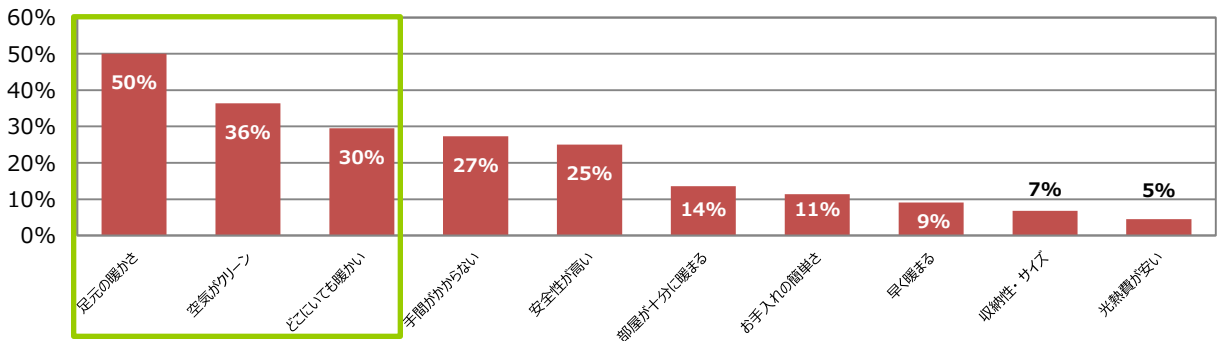
満足度の高い暖房器具上位の「ガスファンヒーター／ストーブ」、「床暖房」、「ホットカーペット」に関して、満足している点を調査したところ、各暖房器具の満足度のポイントとして最も多かったのは「足元の暖かさ」、「暖まる早さ」、「手間がかからない」となりました。「末端冷え性」が多い中、「足元の暖かさ」が満足度を上げるポイントだということがわかりました。

Q12. 暖房器具について「満足している」とお答えになられた理由をお答えください。（複数回答）

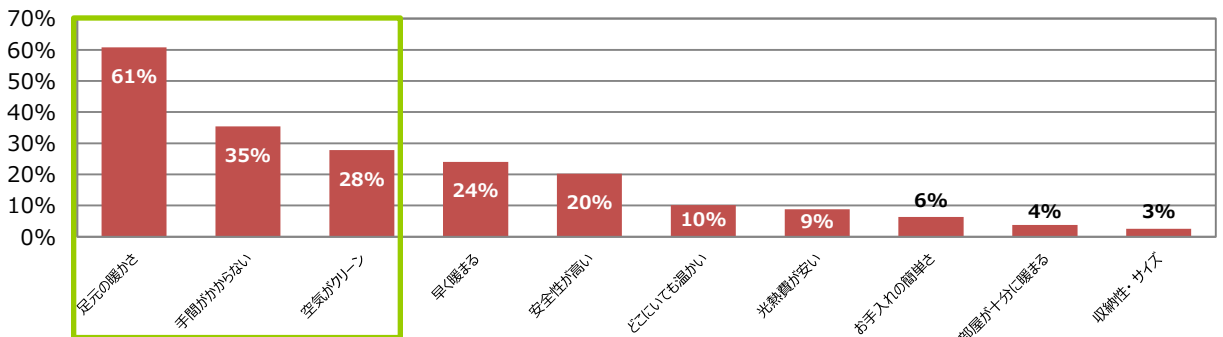
【ガスファンヒーター／ストーブ N=52】



【床暖房 N=44】



【ホットカーペット N=90】



【佐川先生コメント】

満足度の高いポイントとしてどの暖房器具にも上位に「足元の暖かさ」が上がっています。これは私たちが着衣の状態でありながらも体に瞬時に温度変化を与えるのは空気温度ではなく、実際には床面温度であることを多くの人が日常体験しているからです。したがって自然的に上位回答になったと思われます。また、床暖房は、風を出さないのでチリやホコリを舞い上がらせることがなく、空気がクリーンだと感じる人が多いようです。

主要暖房器具7種の満足項目別ランキング各TOP3を発表

足元ポカポカ、空気がクリーンで手間がかからない快適暖房は「床暖房」！？

スピードや収納性は「ストーブ」や「ファンヒーター」が人気

主要暖房器具7種を対象に、満足項目別で満足度を調査。「足元の暖かさ」や「空気がクリーン」、「手間がかからない」など快適な暖かさを提供する項目に「床暖房」や「ホットカーペット」、「こたつ」など足元を暖める暖房器具がランクイン。暖かさのスピードや収納性に関しては、「ストーブ」や「ファンヒーター」が上位という結果になりました。

足元の暖かさ

(%)

1	ホットカーペット	61%
2	こたつ	53%
3	床暖房	50%

空気がクリーン

(%)

1	床暖房	36%
2	ホットカーペット	28%
3	電気ストーブ	27%

手間がかからない

(%)

1	電気ストーブ	39%
2	床暖房	35%
3	エアコン	33%

安全性が高い

(%)

1	エアコン	30%
2	ホットカーペット	25%
3	床暖房	20%

光熱費が安い

(%)

1	石油ファンヒーター／ストーブ	21%
2	こたつ	12%
3	床暖房	9%

どこにいても暖かい

(%)

1	ホットカーペット	31%
2	こたつ	30%
3	ガスファンヒーター／ストーブ	29%

早く暖まる

(%)

1	電気ストーブ	69%
2	ガスファンヒーター／ストーブ	58%
3	こたつ	33%

部屋が十分に暖まる

(%)

1	電気ストーブ	39%
2	石油ファンヒーター／ストーブ	37%
3	ガスファンヒーター／ストーブ	33%

収納性・サイズ

(%)

1	ガスファンヒーター／ストーブ	10%
2	電気ストーブ	8%
3	ホットカーペット	7%

お手入れの簡単さ

(%)

1	ガスファンヒーター／ストーブ	13%
2	ホットカーペット	11%
3	こたつ	9%

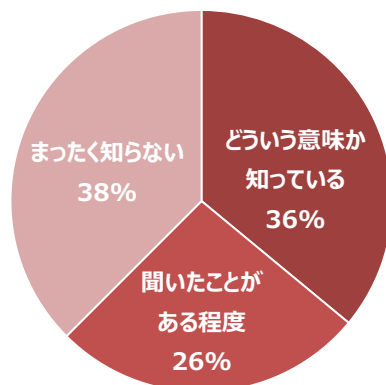
【佐川先生コメント】

足元を暖める暖房がランクインしていますが、中でも床暖房は新築する際はとり入れたい器具の一つです。初期コストが他の器具より高いので躊躇しがちですが、これからの長寿命で省エネの住まいづくりを考えた場合、ライフサイクルコストの視点も合わせて検討していくと良いでしょう。

冬場の暖房「頭寒足熱」のメリットについて知っている人は4割弱 「頭寒足熱」の良さを知ったうえで「こたつ」「床暖房」を使用したいが上位

冬場の暖房「頭寒足熱」に関して調査をしたところ「知っている人」は4割弱という結果になりました。また、「頭寒足熱」について理解した後、どの暖房器具を使用したいと思うか伺ったところ、足元を暖める「こたつ」、「床暖房」が最も多い結果になりました。

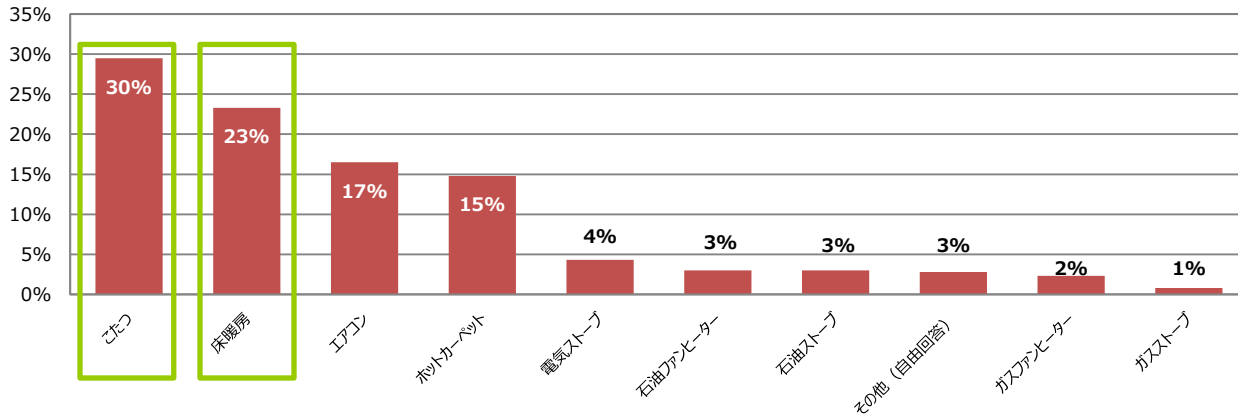
Q13. あなたは「頭寒足熱」という言葉をご存じですか？（単一回答 N=400）



知っている
4割弱

Q14. 以下の「頭寒足熱」に関する説明文を読んで、次の暖房器具のうちどの暖房器具を使用したいと思いますか？（複数回答 N=400）

夏目漱石も代表作『吾輩は猫である』の中で「頭寒足熱は延命息災の徴と傷寒論にも出ている通り〜（略）」と記しており、古くから日本に伝わる健康法で、頭部を冷ややかにし、足部を暖かくすること。安眠でき、健康にも良いといわれています。



【佐川先生コメント】

快適な温度環境をつくる上で重要なことは、壁・天井面などの周囲の表面温度を高くすることと頭寒足熱の考え方です。冬場の暖房はこの2つを満足させることで快適性が高まるのです。こたつや床暖房はこれらを満足させる暖房器具なので、当然の結果と言えるでしょう。

【調査概要】

調査時期：2016年12月9日（金）～10日（土）
 実施方法：インターネット調査
 調査対象：20～40代 男女各200名 計400人
 調査エリア：1都3県（東京、神奈川、千葉、埼玉）

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【リンナイ調べ】とご明記ください。

寒さが厳しくなる中、今回の調査では男女ともに末端冷え性が多く、現在使用している暖房器具に満足していない人も多くいることがわかりました。快適な冬場の環境を目指すべく、今回、一級建築士でインテリアプランナーの佐川旭先生に「快適暖房のポイント」と頭寒足熱のメリットからオススメの暖房について紹介いただきました。

「快適暖房4つのポイント」

1. 効率の良い暖房計画と進化する住環境に合わせた暖房選び

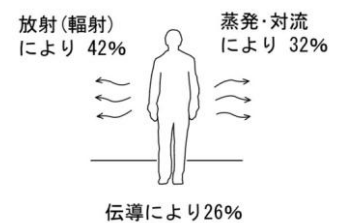
今日の住まいは「気密化」と「断熱化」を考えた省エネルギーの住まいづくりが求められています。気密化された室内は冷暖房時のエネルギーロスを少なくします。また、断熱化は住まいの外壁、屋根、床に断熱材を入れて外の寒さを室内に伝わりにくくすること、室内の暖かさを外に逃さないようにすることです。一般家庭で消費するエネルギーのうち暖房は29%、冷房が2%です。したがって間取りを考える際もこの消費するエネルギーをいかに少なくして効率の良い暖房計画を考えるかがポイントです。

2. 進化する住環境に合わせた暖房選び

最近の間取りはスペースをあまり細かく区切らず、大きなスペースを活かしつつもフレキシブルにつながる間取りが多く見られるようになりました。そんな中、特定の場所を暖めるストーブや温風暖房ではどうしても大きなスペースを均等に温めることが出来ない問題や、設置場所の問題など課題が出てきています。そんな住環境には暖められた床の熱が壁や天井に伝わり、部屋全体を均一にじわじわと暖めてくれる床暖房をオススメしています。進化する住環境に合わせて暖房器具を選びましょう。

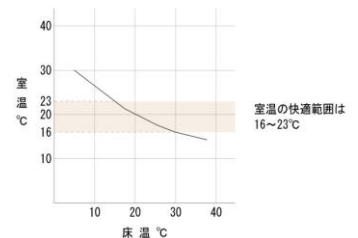
3. 居心地の良さは足裏から

日本は靴を脱ぐ文化で、素足になると心身ともに解放されとても気持ちの良いものです。足の裏は床に一番長く接触しているところですが、体温の多くは蒸発、対流、ふく射によって奪われており、面積の小さい足裏からはなんと26%もの体温が熱伝導によって奪われているのです。したがって床の冷たさが体のストレスになります。また、冷えた床に直接足裏が接すると激しい温度差に反応して急激に血圧が高まり、脳卒中に繋がることもあります。対策としては、床暖房が理想的ですが、針葉樹の無垢のフローリングやコルク畳を使うなど保温性を高める工夫をすることをオススメします。



4. 快適環境は室温と床温度のバランスが重要

室内環境は常に室温と床温度のバランスが大切で、同じ温度でも床が冷たいと寒く感じ、逆に床が30度くらいあると室温が20度以下でも快適に感じられるものです。このバランスを表わしたものを「等感曲線」といいます。一般に室温の快適範囲は16~23度ですので、これにあわせて床の温度を調節すると快適な室温になります。



【等感曲線のグラフ】

足もとポカポカ頭スツキリの「頭寒足熱」

一般的に多くの人が使用されているエアコンは天井から温風を吹き付けるため、どうしても高い場所の方が温度は高く、足元が寒くなる傾向にあります。また、頭だけ暖められるため、思考力が衰えるくらいにぼーっとすることがあり、仕事や読書がおぼつかない状況になることがあります。

それよりはこたつや床暖房で足腰を暖め、頭は涼しい状態にした方が精神活動にもよく、足を暖めると血の回りがよくなるので健康にも最適です。快適性が増して作業効率もよくなります。

快適暖房は「床暖房」

住まいには弱い人ほど長時間家の中にいます。たとえば乳幼児や妊産婦、病人、高齢者などです。したがって、そういった方々ほど住環境の影響を受けやすいとも言えます。特に冬場の快適性を得るには温熱環境をどのように考えるかが住まいづくりでは重要なポイントになってきます。

一般的に多くの人が使用されているエアコンは床や衣服についているチリやホコリを舞い上げてしまうためハウスダストや花粉といったアレルギーにも配慮が必要ですが、その点床暖房はチリやホコリが部屋を舞うことはないので、空気はクリーン。さらに部屋の湿度も変わらないため、快適性を感じることができるのでオススメです。



一級建築士 インテリアプランナー
佐川 旭（さがわ あきら）氏

1951年 福島県生まれ 一級建築士 インテリアプランナー
(株) 佐川旭建築研究所代表取締役／女子美術大学非常勤講師
用と美を兼ね備えた作品を得意としている。住宅(これまで180軒以上を設計)、街づくり、公共建築などを中心に講演・雑誌執筆活動をする傍らテレビにも出演。

■床暖房の特長

「ふく射」「伝導」「対流」の3つの効果で陽だまりのような暖かさ

ふく射

お部屋全体をぽかぽかに

太陽光と同じ遠赤外線が壁や天井に反射して、室内を均一に暖めます。

伝導

足もとからじんわり伝わる

床から暖かさが伝わる「頭寒足熱」の状態を実現します。

対流

空気の循環で自然な暖かさ

空気が床面から暖められ、自然な空気の循環によって室温は均一の暖かさになります。



■床暖房のオススメポイント

室温16~18℃でも部屋全体がヌクヌク！

人は室温だけでなく、床や壁から受ける放射熱の量でも暑さ・寒さを感じます。床暖房は壁や天井も同時に暖めそこからのふく射熱が体に吸収されるので室温が低くても十分な暖かさが得られます。

お肌やノドにやさしい。

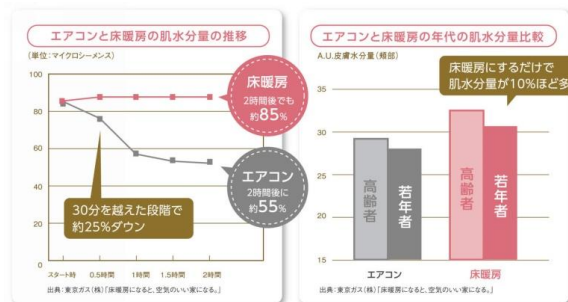
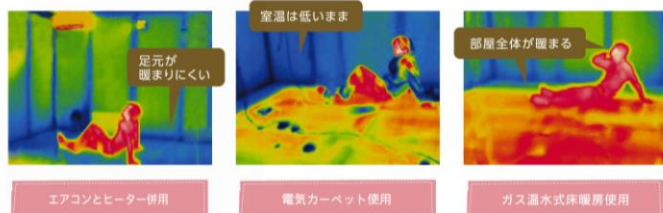
床暖房は風を起こさず空気の循環で暖めるので、お部屋の湿度が下がりにくいです。乾燥を防ぎお肌やノドをいたわります。

足先が冷えやすい方にも効果的です。

足が床に触れることで直接暖められるので、冬に足先の冷えに効果的です。

お部屋はいつも清潔です。

床暖房は風が無いのでほこりが舞い上がることはありません。室内で燃焼しないから空気の汚れやイヤなニオイもなく換気も不要、お子様やお年寄りがいるお部屋でも安心です。



床暖房を使用した方は、若年者・高齢者どちらの年代も、肌の水分量が10%ほど多いという結果に。

■さらにガス温水式床暖房なら！

安心

低温やけどの心配が少ない。

温水が循環しながら放熱するため閉塞面の温度が高温になりにくく安心です。ガス温水式は温度が約40℃までしか上がらないので低温やけどの心配がほとんどありません。

経済的

温水循環で経済的。

必要な時だけガスを燃焼させ、お湯を一定温度に保ちながら循環活用するためガス料金がお得です。また、スイッチをオフにした後も、余熱が床面温度をしばらく保つため、ランニングコストを抑えられます。

快適

立ち上がりが早い

一般的に「電気式」に比べ立ち上がりが早いため、素早く適温になり、かかるランニングコストも安く抑えられます。

ガス温水式床暖房とは

温水式床暖房は、床下に敷いた温水パネル(マット)に熱源機でつくったお湯を循環させ、部屋全体を暖めます。熱源にはガス給湯器が用いられています。