

「入浴習慣」に関する意識調査

～ 入浴科学者 早坂信哉先生監修 入浴のタイプ別診断公開 ～

**安全かつ健康な入浴は“時間10分以下×温度40℃以下”
推奨したい「健康手抜き風呂」を実践している人は約2割**

「健康手抜き風呂」の人ほど頭痛や便秘、薄毛などの悩みが少ない傾向
さらに、冷え性の悩みも少ないという意外な結果が明らかに
41℃以上の「江戸っ子風呂」・「熱中症風呂」の人ほど高血圧という結果も

11月に入り一段と冷え込み、お風呂がいつそう気持ち良い季節となりました。健康や美容にも良く、日本では古くからお風呂文化が親しまれてきました。一方で近年では、家庭の浴槽での溺死者数が平成27年に4,804人となり、平成16年の2,870人と比較し11年間で約1.7倍に増加している状況でもあります。

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、寒さが本格化する冬季に向けて、入浴習慣の実態や健康状態との相関関係を探るべく、全国20～70代の男女 計960名を対象に「入浴習慣」に関する意識調査を実施しました。

主な調査結果

- ✓入浴事故の危険性が少ない「健康手抜き風呂」を実践している人はたった2割
- ✓約3割の人はヒートショックの危険性が高い「熱中症風呂」で入浴
- ✓「健康手抜き風呂」の人ほど、頭痛や便秘、薄毛の悩みが少ない傾向
- ✓高血圧と診断されたことが多いのは「江戸っ子風呂」・「熱中症風呂」
- ✓「健康手抜き風呂」の人ほど冷え性の悩みが少ないという結果に
- ✓「健康手抜き風呂」を実践している人ほど幸福に思っている人が多い傾向
- ✓暖房環境について調査！浴室にも脱衣所にも暖房機がない人は約6割と多数



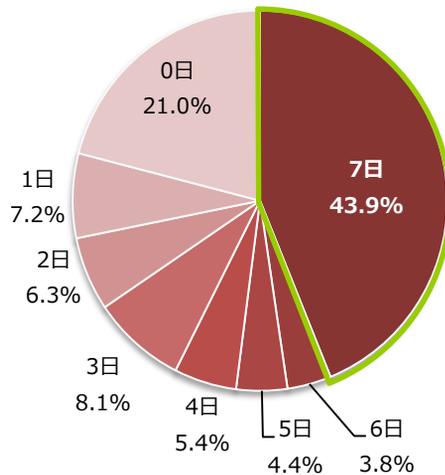
早坂 信哉 先生

東京都市大学人間科学部教授、医師、博士（医学）、温泉療法専門医。お風呂を医学的に研究している第一人者。「世界一受けたい授業」「ホンマでっか！？TV」など多数のメディアに出演。主な著書は『たった1℃が体を変える ほんとうに健康になる入浴法』（KADOKAWA）、『入浴検定 公式テキスト お風呂の「正しい入り方」』（日本入浴協会）など。

入浴習慣の実態を調査！浴槽に浸かる入浴を毎日行う人は約4割 入浴時間の全国平均は15.2分、浴槽の温度は42℃が最も多い結果に

浴槽に浸かる入浴を1週間のうち何日行うかを伺ったところ、「7日」と回答した人が最も多く、43.9%という結果となりました。また、入浴時間については平均が15.2分。エリア別にみると、最も長かったのは九州の18.5分、最も短かったのは中部エリアの13.3分と、約5分の差がありました。冬場の温度設定では、42℃が最も多く、40～42℃がボリュームゾーンということがわかりました。

Q1. あなたは浴槽に浸かる入浴を、1週間に何日行いますか？（単一回答 N=960）



毎日浴槽に入る
約4割

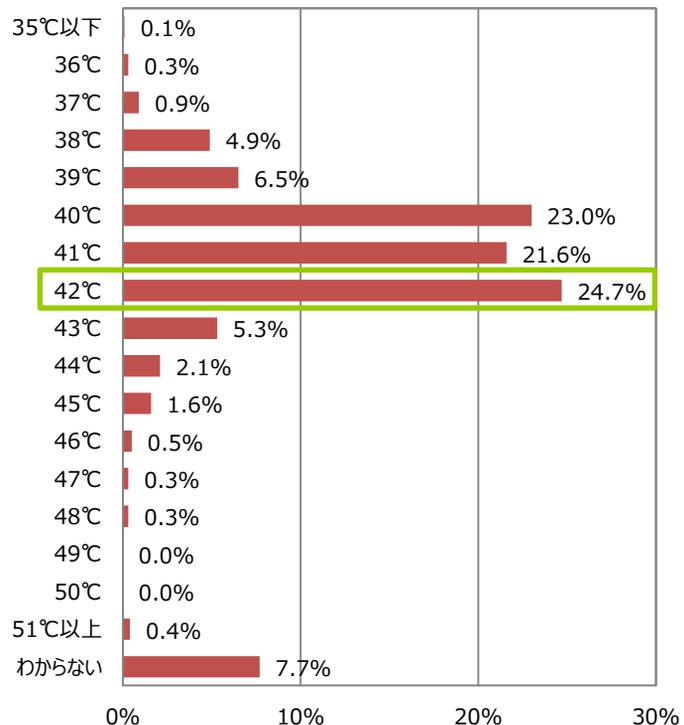
Q2. あなたは普段、入浴に何分かかりますか？「浴槽に浸かる時間」について、最も近いものをお聞かせください。（単一回答 N=758）

Q3. ご自宅の浴槽について、冬場のお湯の温度を教えてください。給湯器の温度設定がある場合、その温度をお答えください。（単一回答 N=758）

平均入浴時間 15.2分

【エリア別・長風呂好きランキング】

1位	九州エリア (N=80)	18.5分
2位	北海道エリア (N=95)	16.8分
3位	中国エリア (N=94)	15.2分
4位	東北エリア (N=97)	14.8分
5位	近畿エリア (N=97)	14.6分
6位	四国エリア (N=96)	14.6分
7位	関東エリア (N=100)	14.2分
8位	中部エリア (N=99)	13.3分



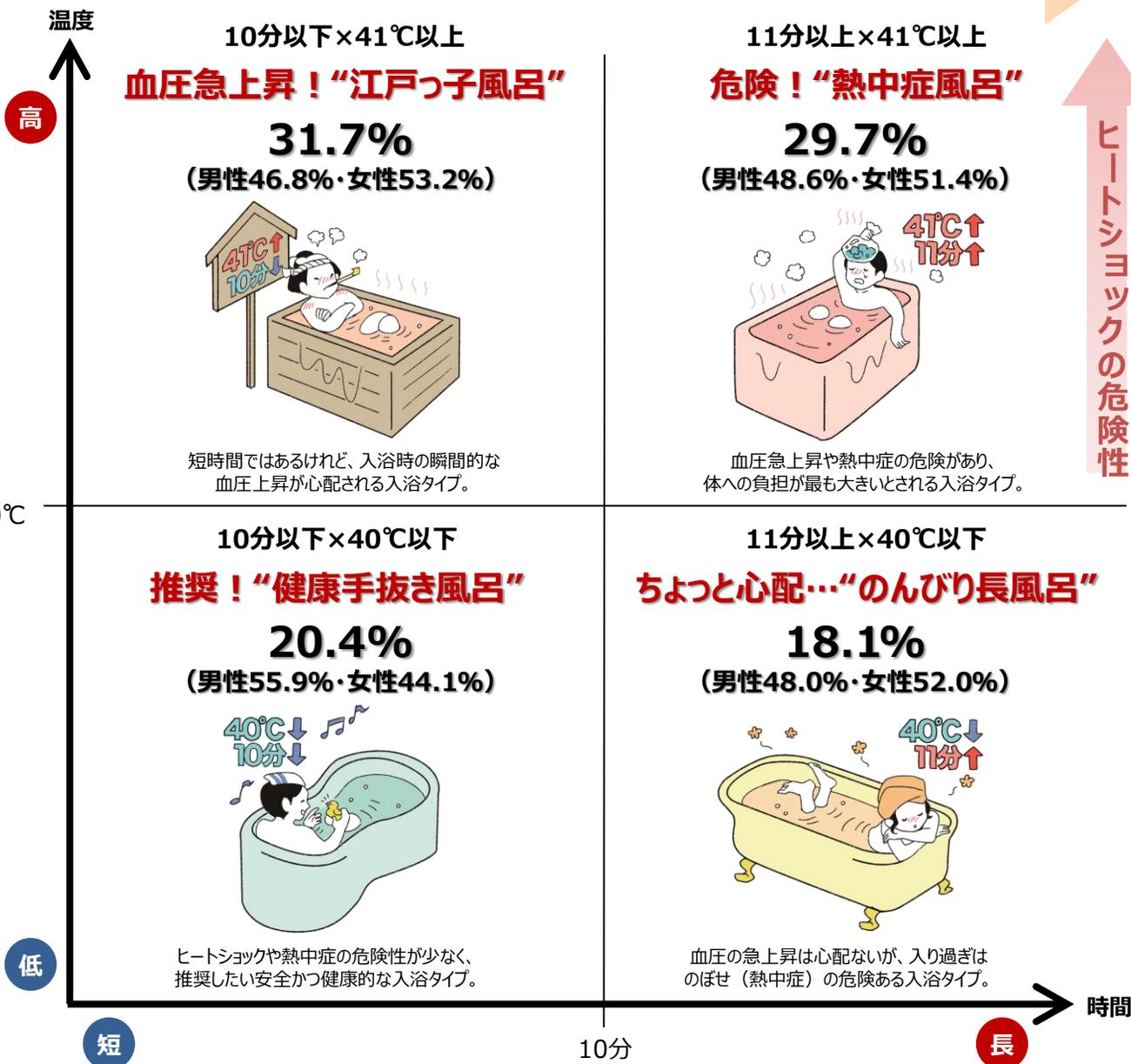
入浴事故の危険性が少ない「健康手抜き風呂」を実践している人はたった2割 約3割の人はヒートショックの危険性が高い「熱中症風呂」で入浴

入浴習慣の結果をうけて、入浴時間と入浴温度を軸に、入浴習慣を4つのタイプに分類しました。安全かつ健康的な入浴とされる「10分以下×40℃以下」の入浴を行っている人は20.4%と2割程度しかいませんでした。

(N=700 浴槽に浸からない人、浴槽温度がわからない人を除く)

のぼせの危険性

ヒートショックの危険性



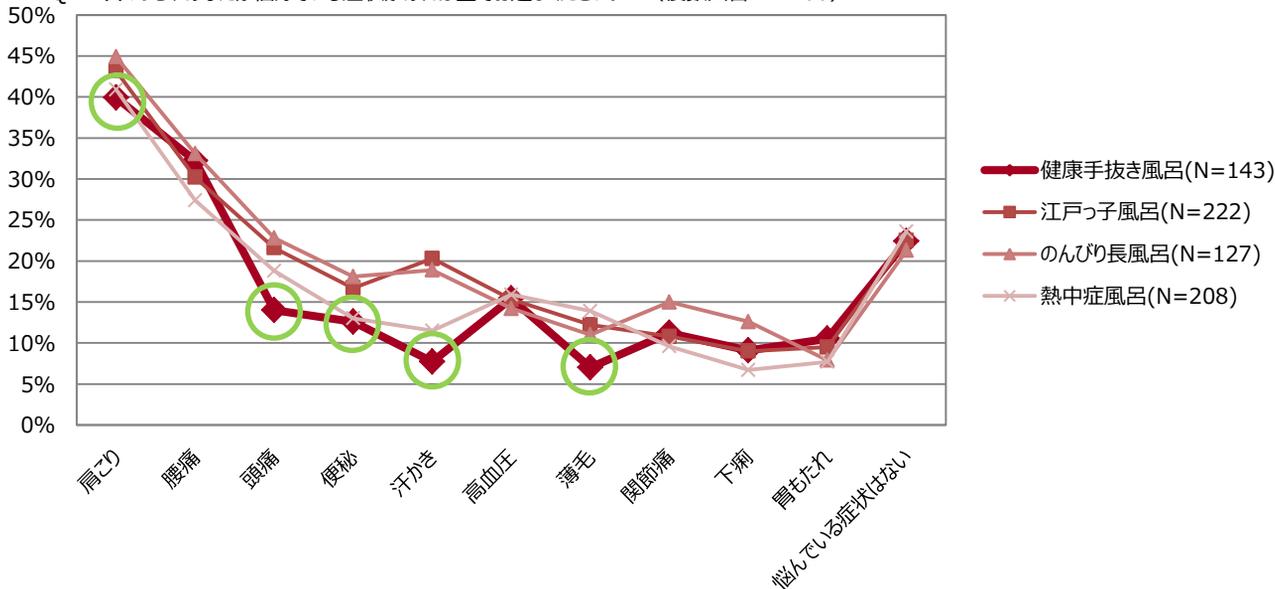
【早坂先生コメント】

入浴時間10分以下×湯温40℃以下を安全な“健康手抜き風呂”として推奨しています。浴槽を用いた入浴という、長い時間お湯に入らないと美容や健康効果がないのでは？と考える人が多いのですが、**実際は10分以下のお手軽な“手抜き”の入浴法で十分**です。この“健康手抜き風呂”を実践している人はたった2割でした。逆に全く浴槽に浸からない人も2割もいましたので、気負うことなくまずは10分浴槽に浸かってみてください。高温の湯や長時間の入浴はのぼせやヒートショックの危険があります。

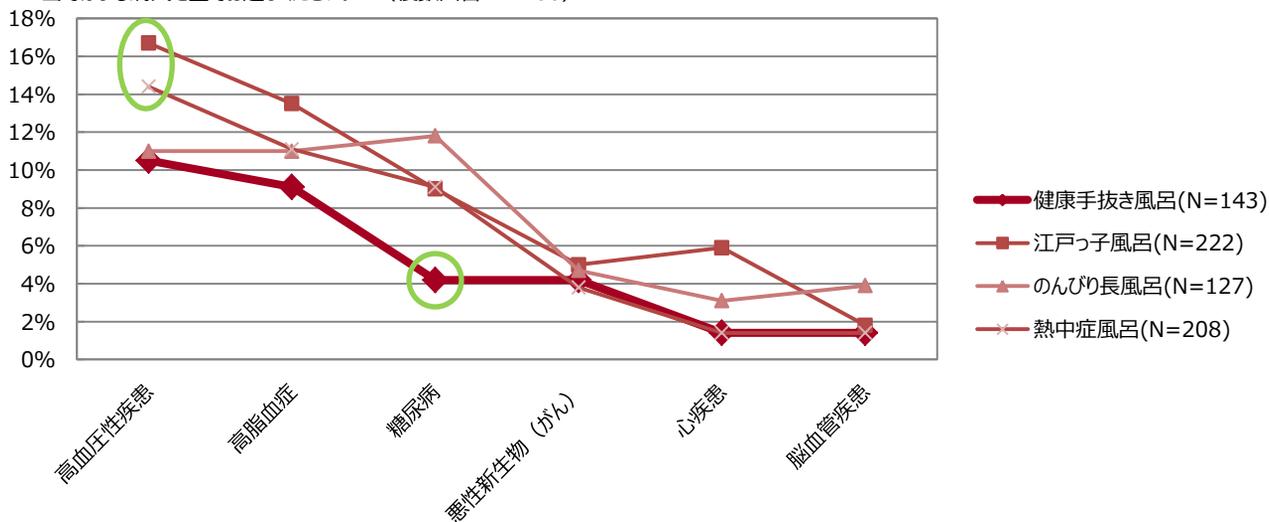
**「健康手抜き風呂」の人ほど頭痛や便秘、薄毛の悩みが少ない傾向
さらに、その他の入浴タイプに比べて糖尿病（かかる可能性が高い人を含む）が半分以下
高血圧と診断されたことが多いのは「江戸っ子風呂」・「熱中症風呂」**

悩んでいる症状について入浴タイプ別にみると、「健康手抜き風呂」を実践できている人ほど、その他の入浴タイプに比べて、肩こりや頭痛、便秘、汗かき、薄毛など多くの項目において悩んでいる人が少ないということがわかりました。また、実際に病院で診断されたことのある病気の有無別にみても、「健康手抜き風呂」を実践している人ほど診断されたことある項目が少なく、糖尿病についてはその他のタイプよりもかかったことがある人・かかる可能性が高いと診断された人が半分以下という結果が明らかになりました。41℃以上の入浴を行っている「江戸っ子風呂」、「熱中症風呂」の人は、高血圧性疾患のリスクが高いことが判明しました。

Q4. 次のうち、あなたが悩んでいる症状があれば全てお選びください。（複数回答 N=700）



Q5. あなたはこれまでに、次の病気にかかった、あるいはかかる可能性が高いと診断されたことがありますか？
当てはまる病気を全てお選びください。（複数回答 N=700）



【早坂先生コメント】

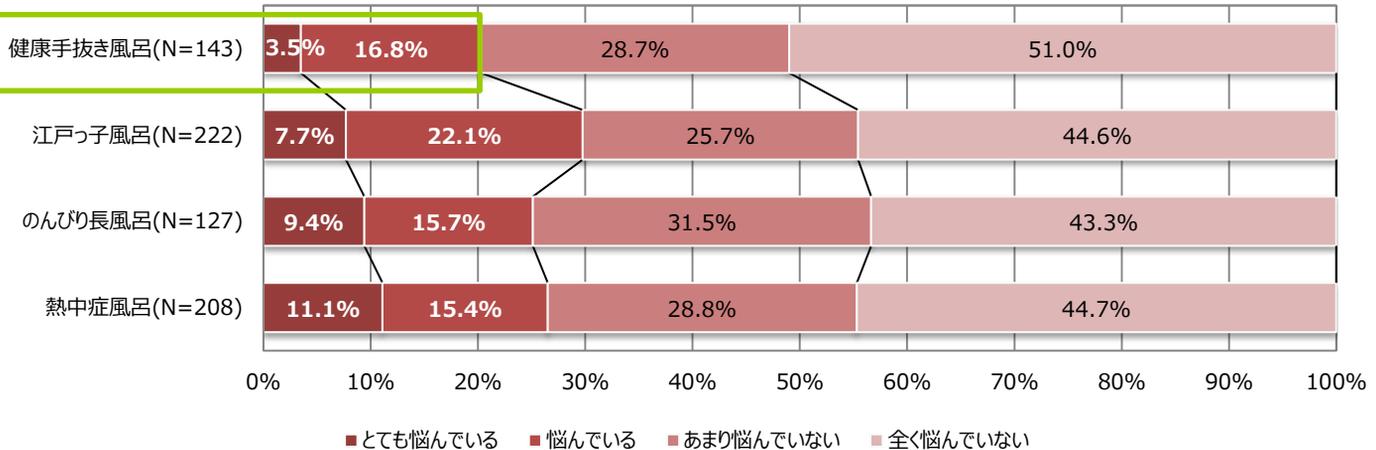
40℃までのぬる湯はリラックス効果があります。結果として**筋肉の緊張を和らげ、血圧を下げ胃腸の動きを促進し、血流も改善するなどの健康効果**があります。逆に湯温が高いと交感神経が興奮し体は緊張します。今回の調査では、“健康手抜き風呂”の人で肩こりをはじめとする複数の項目でそのお悩みが少なかったのは、その適切な入浴方法の効果である可能性が考えられます。

「健康手抜き風呂」の人ほど冷え性の悩みが少ないという結果に 「江戸っ子風呂」の人はニキビ・肌の乾燥・オイリー肌の悩みが少ない傾向

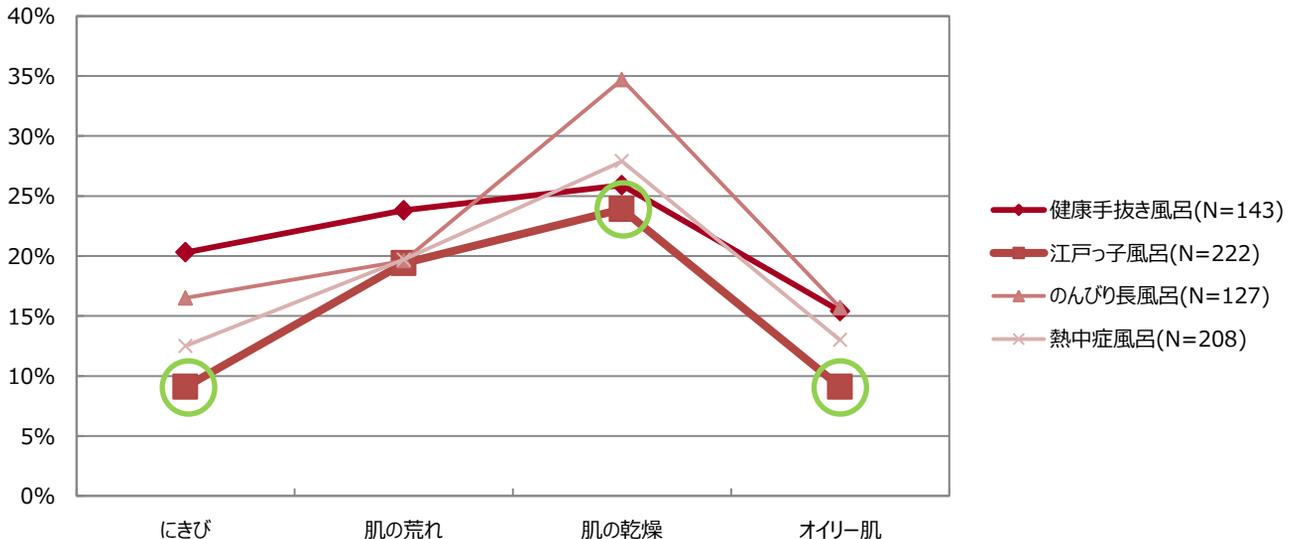
冷え性について入浴タイプ別にみると、温度が低く入浴時間の短い「健康手抜き風呂」を実践している人が、冷え性の悩みが最も少ないということが判明しました。一方で肌トラブルについては、入浴時間は短いがお湯の温度が高い「江戸っ子風呂」を実践している人ほど、ニキビやオイリー肌などの悩みが全体的に少ないということがわかりました。

Q6. 次のうち、あなたが悩んでいる症状があれば全てお選びください。（単一回答 N=700）

【入浴タイプ別・冷え性データ】



【入浴タイプ別・肌の悩み別データ】



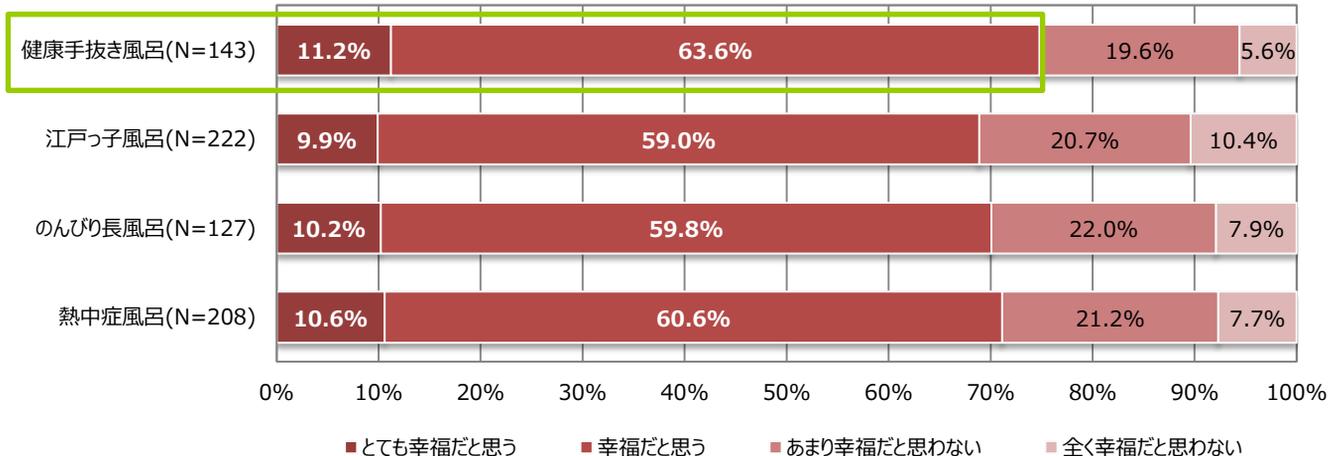
【早坂先生コメント】

ぬる湯の方が熱い湯より保温効果が長いという実験結果もあり、「健康手抜き風呂」が冷え性へ好影響を与えていると考えられます。今回は「江戸っ子風呂」で肌の悩みが全体的に少ない傾向にありました。しかし、42℃以上ではかゆみが出る可能性もあるため、注意が必要です。また、**長時間の入浴は保湿成分が皮膚から流出し、皮膚の過乾燥を引き起こします**ので、「のんびり長風呂」でもっとも肌の乾燥に悩む人が多いのも、実は納得できる結果です。

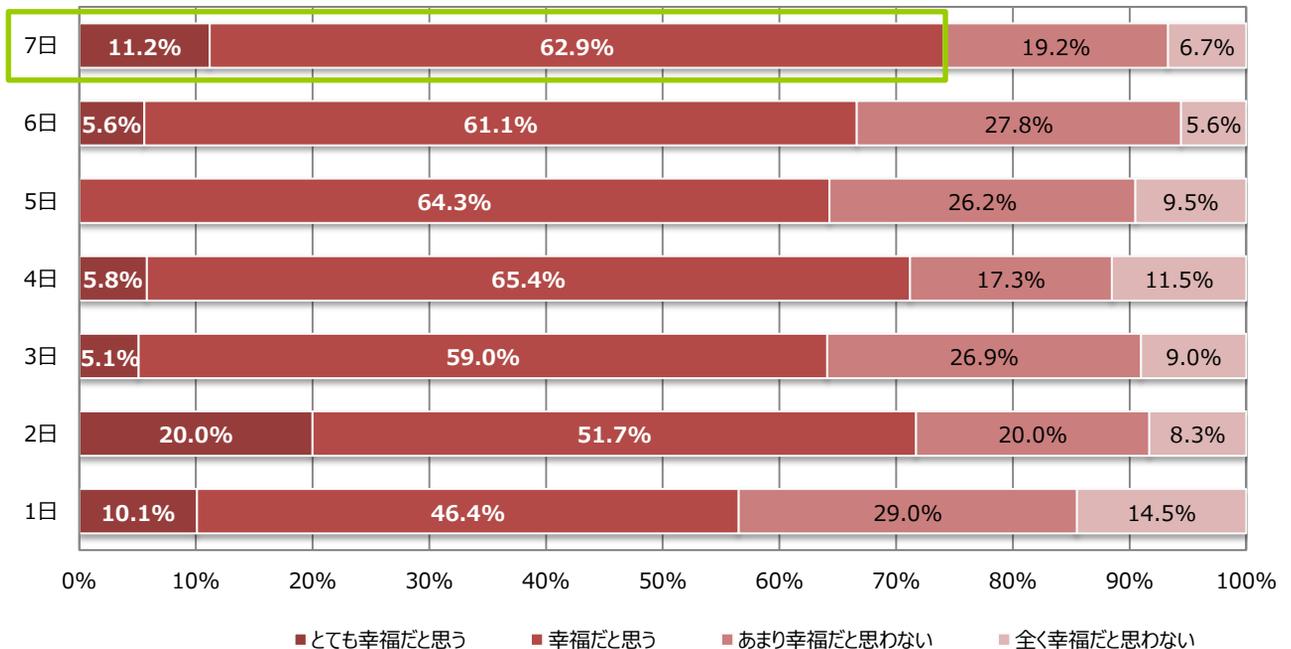
「健康手抜き風呂」を実践している人ほど幸福に思っている人が多い傾向 毎日浸かる入浴を行っている人のうち幸福だと回答した人は7割以上

現在の生活を幸福に思うかどうかを入浴タイプ別にみると、「健康手抜き風呂」を実践している人ほど幸福度が高いことがわかりました。また、入浴頻度別みると、毎日浸かる入浴を行っている人では7割以上が幸せだと思うと回答し、幸福度が高いことがわかりました。

Q7. あなたは、現在の生活を幸福だと思いますか？（単一回答 N=700）



【入浴（浸かる入浴）頻度別データ】（N=954）



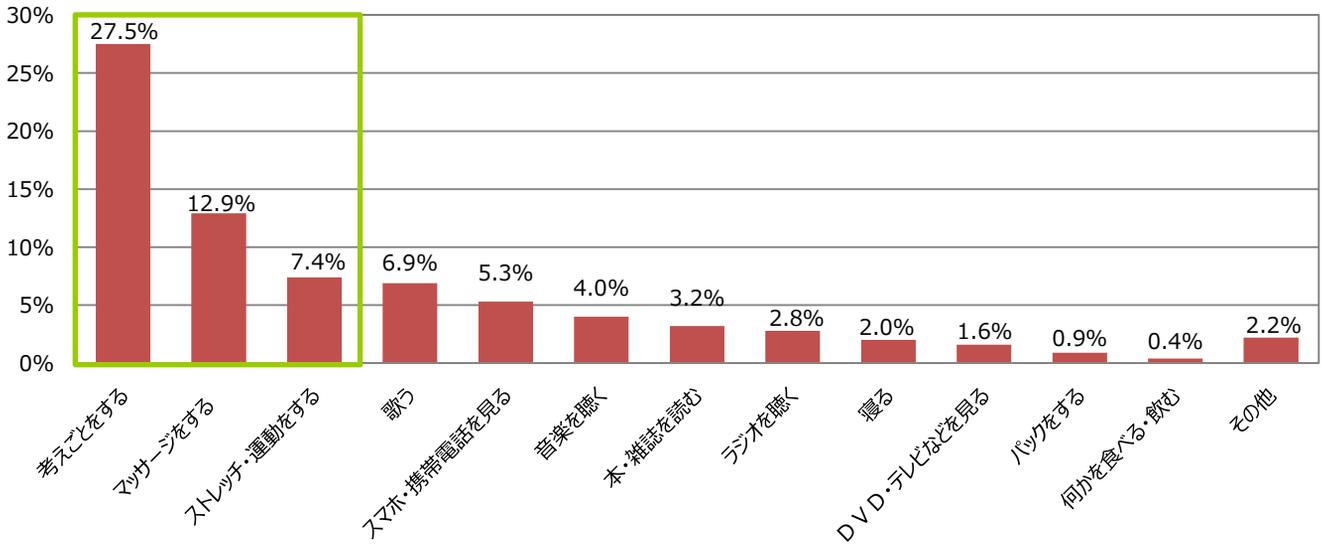
【早坂先生コメント】

最近注目を集める“幸福度”ですが、“健康手抜き風呂”実践者で幸福度が高い人の割合が多いのはとても興味深い結果です。**正しい入浴法は睡眠にも良い影響を与え、心身の調子が整うので結果として幸福度が高まるのかもしれない。**毎日浸かる入浴をしている人の幸福度が高いという結果は、私が以前行った調査でも同じ結果となっており、偶然ではないと考えられます。また、週2日浸かる入浴をしている人の幸福度が高いのも特徴的です。**毎日浸かる入浴をする時間がないという人でも、せめて週末だけでも浸かる入浴を試してみようか。**

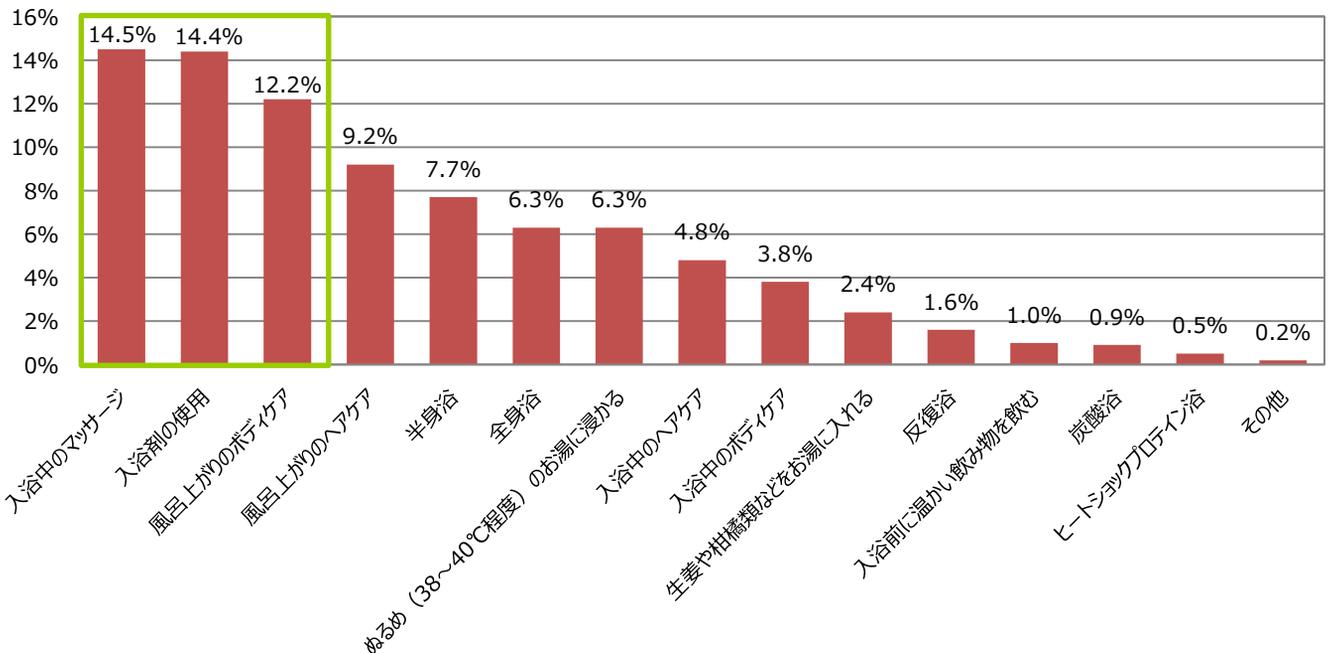
入浴中の過ごし方は1位「考えごと」、2位「マッサージ」、3位「ストレッチ・運動」 美容のための入浴習慣は1位「マッサージ」、2位「入浴剤」、3位「入浴後のボディケア」

入浴中に行っている習慣を何と、「考えごとをする」が27.5%と最も多く、続いて「マッサージをする」、「ストレッチ・運動をする」という結果となりました。続いて、美容のために行っている入浴習慣について何と、「入浴中のマッサージ」、「入浴剤の使用」が最も多く、続いて「風呂上がりのボディケア」という結果となりました。

Q8. 次のうち、あなたが入浴中に行っている習慣を全てお選びください。（複数回答 N=954）



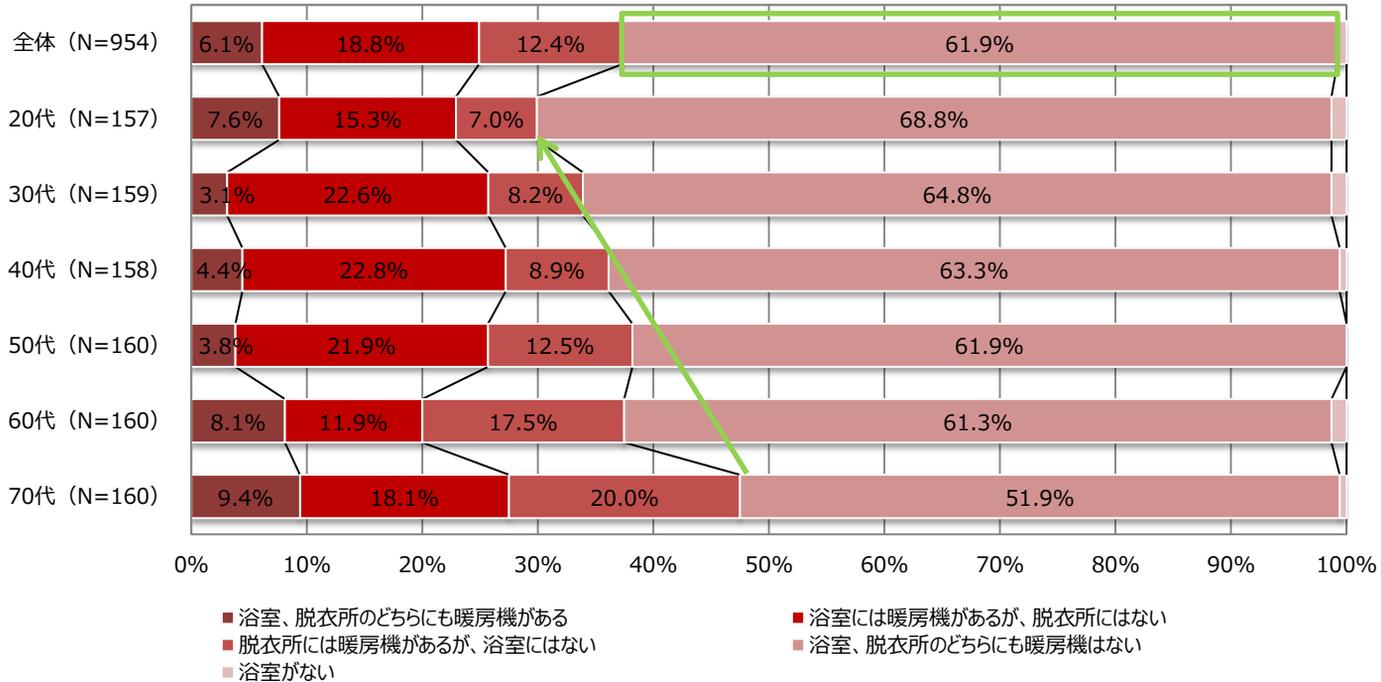
Q9. あなたが美容のために行っている入浴習慣をお聞かせください。（複数回答 N=954）



暖房環境について調査！浴室にも脱衣所にも暖房機がない人は約6割と多数 年代が若くなるにつれて暖房機がない人が増えている結果に

浴室ならびに脱衣所における暖房環境について伺いました。「浴室、脱衣所のどちらにも暖房機はない」と回答した人が全体では約6割という結果となりました。年代別に見ると、年代が下がるにつれて暖房機がないと回答する人が増える傾向にあり、20代では約7割にのぼりました。

Q10. あなたのご自宅の浴室や脱衣所には、暖房機がありますか？（単一回答 N=954）



【早坂先生コメント】

これからの寒くなる季節、浴室や脱衣室に暖房がないと、寒さでヒートショックにつながります。6割の方は暖房がなく、それだけヒートショックを引き起こすリスクが高い人が多いという結果になりました。特に若い世代で暖房器具を設置している割合が低かったのですが、若い世代でもヒートショックは起きますので注意が必要ですね。

※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。

【調査概要】

調査時期：2017年9月30日（土）～10月2日（月）
 調査方法：インターネット調査
 調査対象：20～70代 男女 計960人
 調査エリア：北海道、東北、関東、中部、近畿、中国、四国、九州

入浴タイプ別診断

お手軽な手抜き入浴で十分 健康手抜き風呂 (10分以下×40℃以下)

推奨

ややぬるく、また時間も短く感じられますが、40℃で10分の入浴を行うことで体温が上がり、血流も改善します。血流が改善すると疲労も回復し、慢性の痛みも和らぎます。また、ヒートショックと呼ばれる血圧の急上昇が少なくなり、入浴後の皮膚の過乾燥も少なく済みます。時間もかからず手間いらずで簡単ですが、安全で健康効果は抜群です。



長風呂には保湿成分のある入浴剤を活用 のんびり長風呂 (11分以上×40℃以下)

心配

美容目的でぬるいお風呂に長時間入っている方はいませんか？長く入り過ぎると保湿成分が皮膚から流失して入浴後に肌が乾燥します。また、ぬるくてもあまり長く入っていると体温があがり脱水になったりのぼせたりします。長く入りたい人は途中でお湯から出たり、保湿成分の入っている入浴剤の利用や浴室で使う“お風呂保湿化粧品”を使うと良いでしょう。



入浴前のかけ湯やぬる湯からの追い炊きを 江戸っ子風呂 (10分以下×41℃以上)

心配

俗に“熱い風呂にさっと浸かるのが江戸っ子”などと言われますが、高温の湯に短時間浸かるのがこの入浴法。入浴時間が短いのでのぼせの心配は少ないのですが、急な高温浴はヒートショックと言われる血圧の急上昇を引き起こし、脳出血などの引き金になります。熱い湯が好きな人は十分なかけ湯と、ぬる湯からの追い炊きで徐々に熱い湯に体を慣らすようにしましょう。



入浴前にかけ湯を、汗ばんだら休憩を 熱中症風呂 (11分以上×41℃以上)

危険

熱い湯の長時間浸かるという最もリスクの高い入浴法。熱い湯に入った瞬間のヒートショックによる血圧の急上昇と、長時間の入浴による熱中症の危険性があります。熱い湯を好む人は入浴前の十分なかけ湯やぬる湯からの追い炊き、また汗ばんだら途中で一度湯から出るなどの工夫をするといいでしょう。



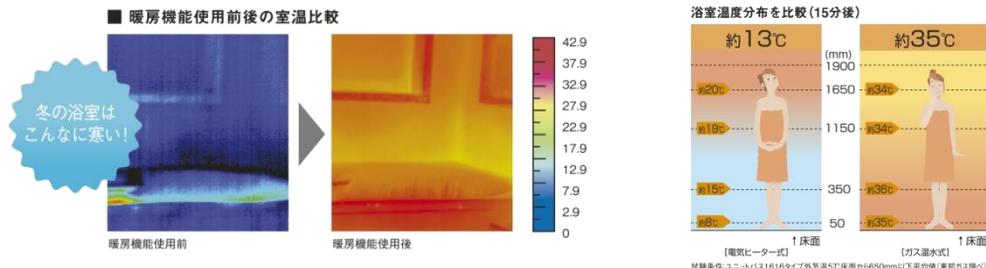


安心・快適な入浴が楽しめる 温水式浴室暖房乾燥機「バスほっと」

体に負担がかかる冬の浴室。寒い浴室と熱いお湯の温度差により急激に血圧が変動する「ヒートショック」が起こりやすいのもこの時期です。温度調節機能と温度や風速の自動調節機能で、入浴前の浴室を暖め身体の負担を軽減。お年寄りも血圧の高い方も安心して入浴できます。

■ 温度アップがスピーディー！浴室の寒さをやわらげ、ヒートショックの予防に

頭から足元まで温度ムラが少なく、しかも運転の立ち上がりがとっても早いガス温水式。入浴前にスイッチを入れ15分後、浴室温度が電気式は約13℃に対し、ガス温水式は倍以上の約35℃に。



■ たっぷりの加湿で温熱効果の高い「ミストサウナ」

約40℃にした浴室に温水を霧状に噴霧し、ミストで全身を包みこみます。低温でも十分発汗でき、美容効果や新陳代謝の促進などが期待できます。ドライサウナと比べ身体への負担が少なく、お肌にやさしいのも特徴です。

① 美肌効果

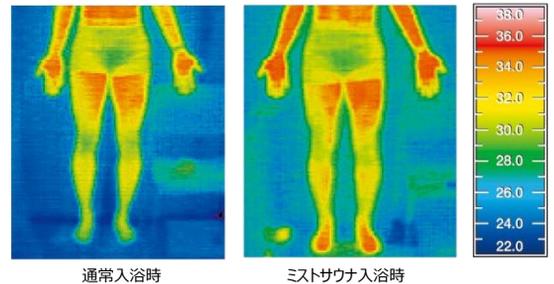
ミストサウナを10分程度浴びるだけで、汗と一緒に古い皮膚膜が洗い流せます。また、入浴後の肌の保水量の増加割合は、通常に比べて約5倍です。

② 健康効果

湿った温風が体に熱を伝えやすくするため、浴室内が比較的低温でも発汗量は普通の入浴の1.5倍～2.5倍にもなります。

③ リラックス効果

ミストサウナ入浴後ではストレス度をはかる目安となる「コルチゾール」の量が減少することが確認されています。



■ 打撃もたらす、マッサージ効果と血行促進による温熱効果「うたせ湯」

うたせ湯を再現するのに欠かせないのが「球状のしずく」。速度や湯量、ビート感など最適な条件を研究し、筋湯温泉のうたせ湯を再現しました。

① 打撃作用により、筋肉のコリを緩和

お湯の打撃によって、マッサージ器同様に筋肉を柔らかくします。

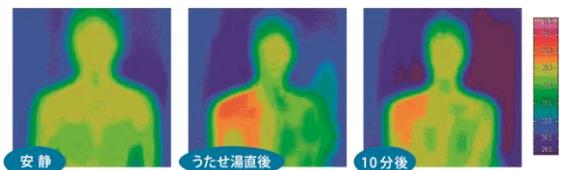
② 身体の血行を促進し、温熱効果が向上

血行が促進され、身体が効果的に温まります。

③ 心理的効果

うたせ湯の心地よい刺激と温かさがマッサージ器を上回る快適感をもたらします。

■ 体温の変化



安静な状態から、42℃のうたせ湯を浴び、10分後までの体温を比較しました。