

## 「暖房」に関する意識調査

# 暖房機器を使用しても体の冷えを感じる人は約8割！ ヒートショックのリスクが高まる危険習慣予備軍は約半数

家の中で寒いと感じる場所ほど暖房機器が付いていないことが判明

～ 循環器専門医 池谷敏郎先生監修 冬の生活習慣チェックテスト・暖房を効果的に使うための3つのコツ ～

今年も、冬本番になってきました。気温も低くなり冷えが気になる季節です。この度、健やかな暮らしを提案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)は、暖房に関する意識を探るべく、循環器専門医の池谷医院院長・池谷敏郎先生に監修いただき、全国20～60代の男女計1,000名を対象に調査を実施しました。

### 主な調査結果

- ✓利用している暖房機器1位「エアコン」2位「こたつ」3位「石油ストーブ」
- ✓北海道・東北地方は一日中暖房機器を使用している割合が高いことが判明
- ✓リビングの暖房機器の設定温度は四国地方が一番高く、23.6℃という結果に
- ✓暖房機器を使用しても体の冷えを感じる人は約8割！
- ✓冷えを感じる場所は1位「トイレ」2位「脱衣所」
- ✓冷えを感じる場所ほど暖房機器を使用している割合が少ないことが判明
- ✓夜眠るときに暖房をつける人は約4割！年代が低い人ほどつけている結果に
- ✓危険習慣予備軍は、運動をすることが少ないことが発覚！
- ✓暖房についての悩みは「お金がかかる」が約7割を超える結果に



### 池谷 敏郎先生

1962年、東京都生まれ。1988年、東京医科大学医学部卒業後同大学病院第二内科に入局。1997年、池谷医院理事長兼院長に就任。臨床の現場に立つ傍ら、内科、循環器科のエキスパートとして、各種メディアへの出演・寄稿に加え講演を行うなど多方面で活躍中。わかりやすく歯切れのよい医学解説が好評を博す。

### 【メディア出演】

「中居正広の金曜日のスマイルたちへ」(TBS)、「林修の今でしょ!講座」(EX)、「羽鳥慎一モーニングショー」(EX)、「深層NEWS」(BS日テレ)、「名医のTHE太鼓判!」(TBS)、「世界一受けたい授業」(NTV)・・・など多数



図解「血管を鍛える」と超健康になる! 一血液の流れがよくなり細胞まで元気 / 三笠書房 (2018年4月)



「末梢血管」を鍛えると、血圧がみるみる下がる! / 三笠書房 (2019年11月)

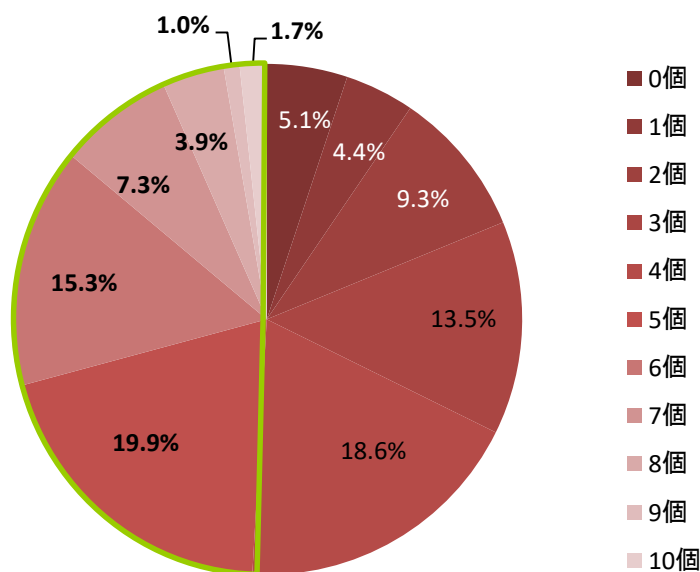
# 循環器専門医 池谷敏郎先生監修「冬の生活習慣チェックリスト」を実施！ 間違った行動をしている危険習慣予備軍は、約半数という結果に

池谷先生に、冬の生活習慣として避けた方が体に良い習慣をピックアップし、チェックリストを作成いただきました。チェックした数が5個以上の方は「危険習慣予備軍」となります。この機会に是非一度チェックをしてみてください。

## 冬の生活習慣チェックリスト 循環器専門医 池谷敏郎先生監修

- 身体をあたためる日々の運動習慣がない
- 夏場より水分補給が少なく、事実トイレの回数が少ない
- こたつで寝てしまうことがよくある
- リビングから上着やストール等を羽織らずにトイレに行くことが多い
- 暖房等であたためるのはリビングなど使用している部屋のみで、その他の場所（廊下やトイレなど）は暖めない
- 暖まっている部屋で冷たいもの（アイスやビール等）を食べることがよくある
- 屋内は裸足で過ごし、冷たい床を歩くことが多い
- ヒーターやストーブなどの前にじっとしていることが多い
- 寒いと感じたら、まず暖房の設定温度を上げて対応する
- できるだけ暖房を使用しないようにしている

チェックリストの結果として、約半数(49.1%)の方が「危険習慣予備軍」であることがわかりました。



5問以上当てはまる“危険習慣予備軍”  
**約半数(49.1%)**

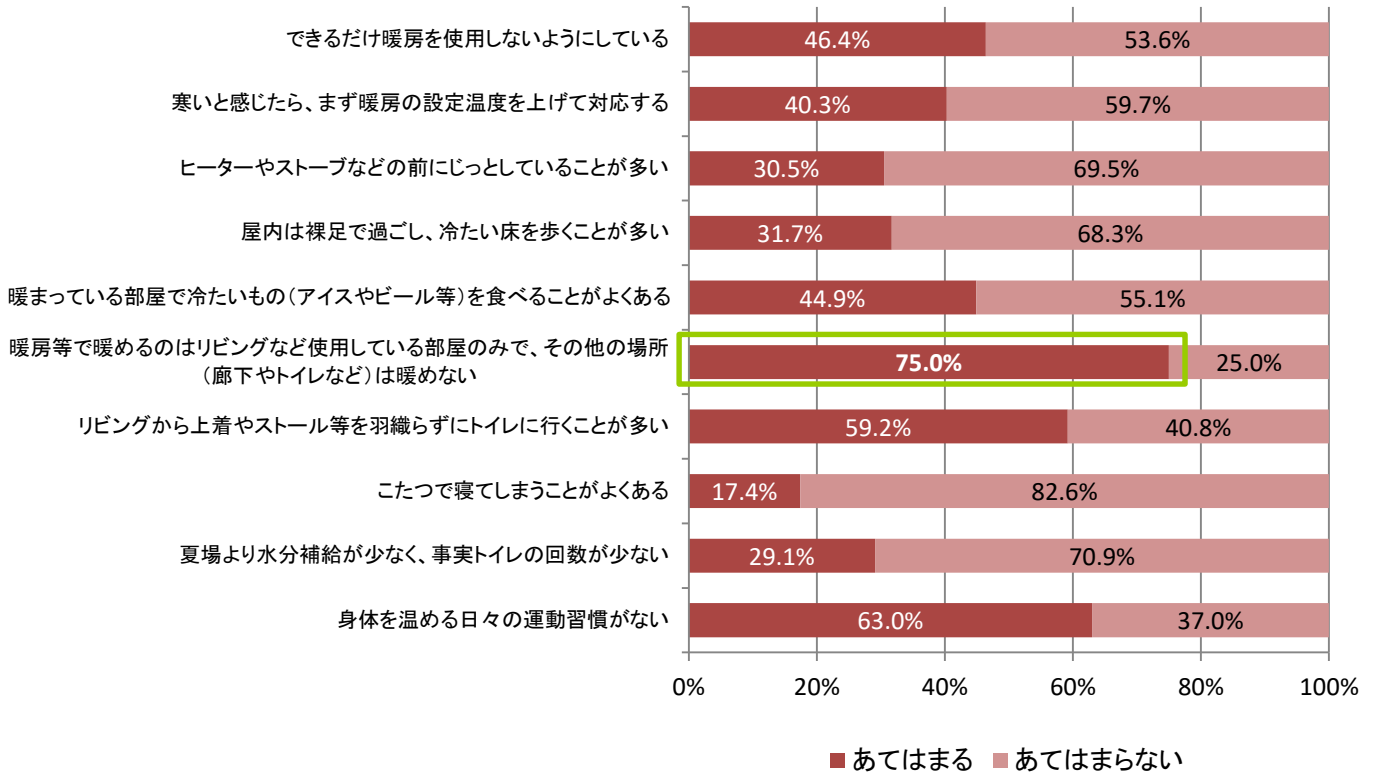
【4個以下】 健康優等生  
【5個以上】 危険習慣予備軍

危険習慣予備軍の方は以下の疾患や症状になるリスクが高まります。

- ・高血圧(ヒートショック)
- ・脳血管障害(脳出血・脳梗塞)
- ・虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)
- ・大動脈疾患(大動脈瘤破裂・大動脈解離)
- ・立ちくらみ、めまい
- ・肩こり
- ・腰痛
- ・冷え性
- ・しもやけ

# 「冬の生活習慣チェックリスト」で最もチェック数の多かった項目は1位「暖房等で暖めるのはリビングなど使用している部屋のみで、その他の場所(廊下やトイレなど)は暖めない」

また、最もチェック数の多かった項目は「暖房等で暖めるのはリビングなど使用している部屋のみで、その他の場所(廊下やトイレなど)は暖めない」、2番目に多かった項目は「身体を温める日々の運動習慣がない」、3番目に多かった項目は「リビングから上着やストール等を羽織らずにトイレに行くことが多い」という結果となりました。



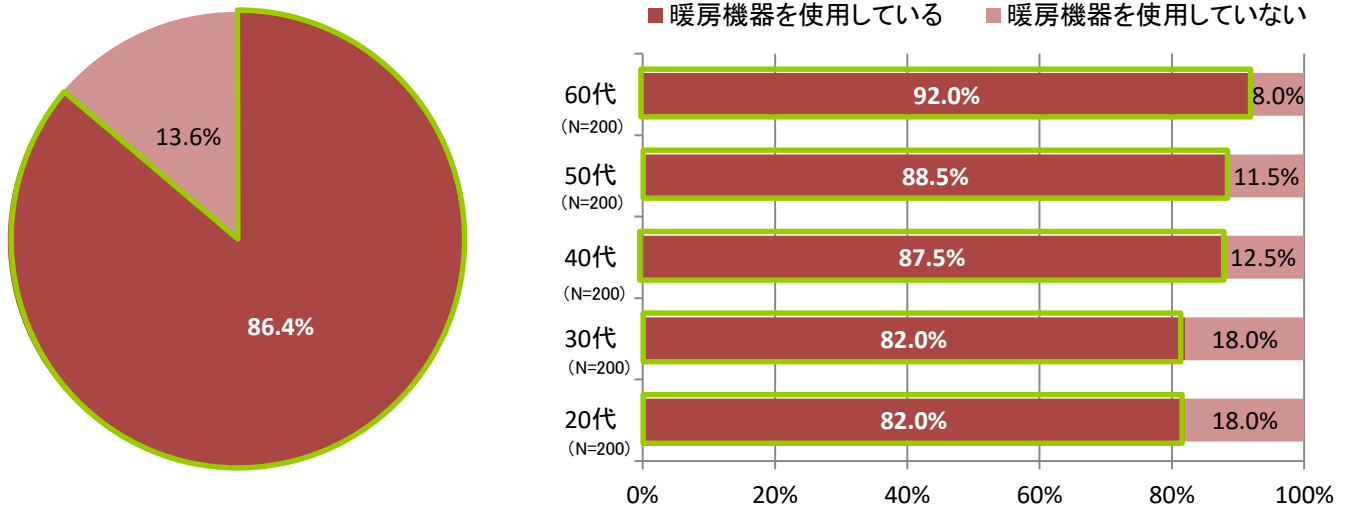
## 【池谷先生コメント】

チェックリストでは、環境の温度差による寒冷刺激の受けやすさや、寒さへの対応としての運動習慣の有無、さらに冬の脱水症の起こしやすさなどを調べています。調査の結果、約半数の人が冬の寒さ対策においていくつかの問題を抱えていることがわかりました。冬は、家の中であっても場所によっては寒冷刺激を受けやすく、つい上着を羽織るなどの対策を怠ってしまっているのが現状のようです。また、体温を上げることに重要な運動が不足すれば生活習慣病が悪化します。

# 年齢が高い人ほど暖房を使用していることが判明！ 利用している暖房機器1位「エアコン」2位「こたつ」3位「石油ストーブ」

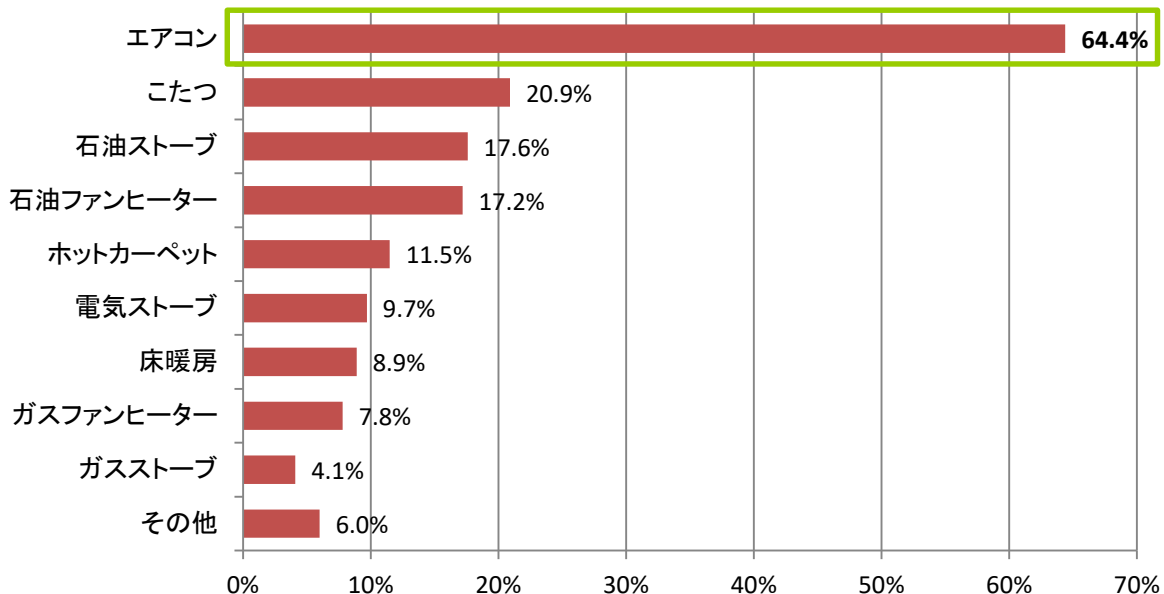
冬(12~2月)の暖房の実態を把握すべく、暖房機器の使用状況について調査しました。その結果、冬に暖房機器を使用している人は8割を超えることがわかりました。また、年齢別にみると年齢が高い人ほどリビングにおいて暖房を使用している傾向にあることがわかりました。

Q1. 冬(12~2月)のリビングにおいて、暖房機器を使用していますか？(単数回答 N=1,000)



次に、利用している暖房機器の種類を調査したところ、リビングにおいては1位「エアコン」、2位「こたつ」、3位「石油ストーブ」という結果になりました。

Q2. リビングにおいて、使用している暖房機器は何ですか？ (複数回答 N=864)



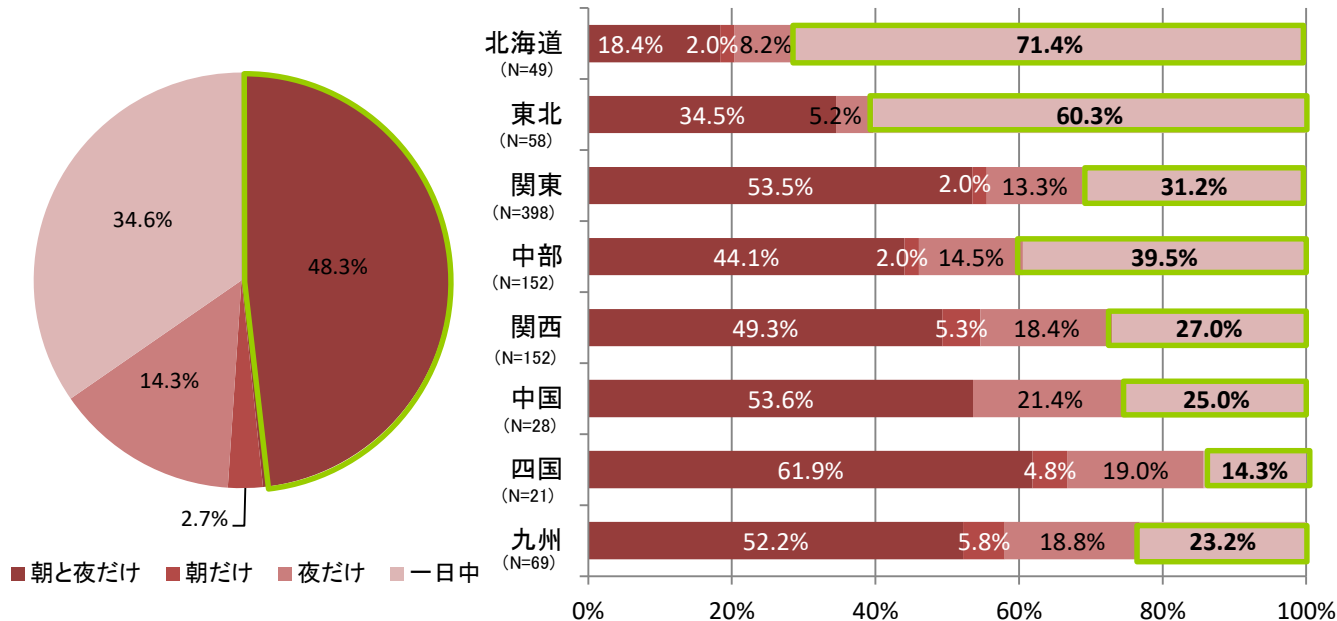
## 【池谷先生コメント】

暖房は、いずれも部屋の空気を乾燥させます。冬は、夏と異なって体温上昇や喉の渇きを感じにくく、飲水の量や頻度が減ります。さらに寒さによりトイレに行きたくないことからあえて水分を控えていることも少なくありません。“冬の隠れ脱水”への対策として、アイスやお酒ではなく、正しい水分補給をすることをおすすめします。また、今回の調査より、高齢者のほうが暖房を使用しているということがわかりました。脱水は高齢者のほうが起こりやすいため、より高齢者の方に気を付けてほしいところです。

# 朝と夜だけ暖房を使用している人は約半数！ 北海道・東北地方は一日中暖房機器を使用している割合が高いことが判明 気温が16-20℃になると暖房機器を使用する人が最も多く約3割

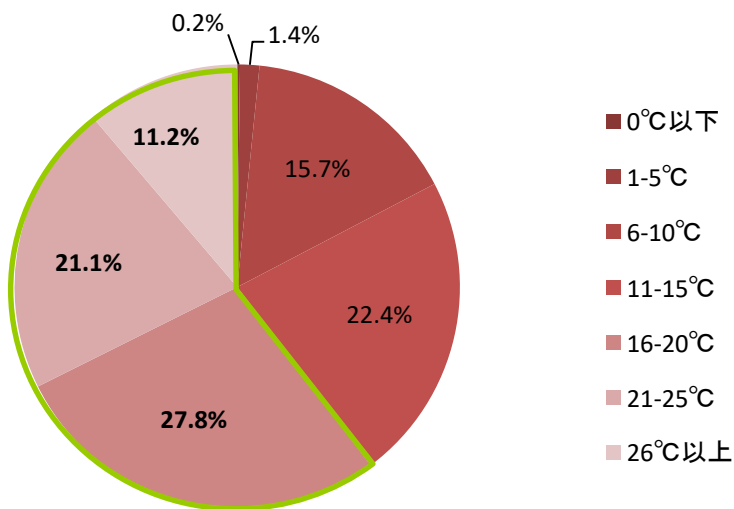
次に、暖房機器を使用する時間について調査したところ、1日の中で、朝と夜に使用する人が最も多いことがわかりました。また、地方別にみると、北に位置しており一般的に寒い地方である北海道・東北地方は一日中暖房機器を使用していることが判明しました。

Q3. あなたは、冬(12~2月)の期間、一日のうち、どれくらい暖房機器を使用しますか？ (単一回答 N=927)



リビングの温度が何℃になったときに暖房機器を使用するのか調査したところ、20℃以下になると暖房機器を使用する人が約6割という結果となりました。また、平均温度は約18.0℃でした。

Q4. あなたは、リビングの温度が何℃になったときに暖房機器を使用しますか？ (数値回答 N=927)



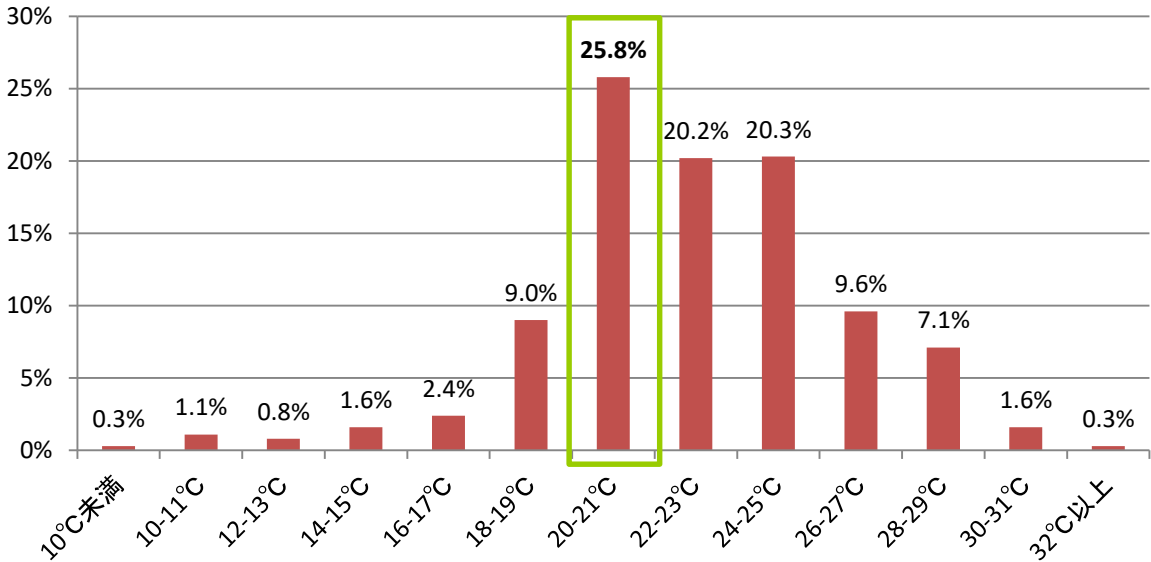
### 【池谷先生コメント】

ヒートショックは、暖かい場所から寒い場所へと移動した際などの急激な寒冷刺激によって血圧を急上昇させます。寒冷地域では、屋内全体で寒さへの対応が行き届いていることが多いようですが、それ以外の地域では寒暖差が生じてしまうのが現状です。そこで、寒い場所への移動の際には、こまめな寒さ対策が必要となります。

# リビングの暖房機器の設定温度は20-21℃が最も多いことが判明！ 四国地方が一番高く、23.6℃という結果に

リビングの暖房機器の設定温度について調査しました。その結果、20-21℃が最も多いことがわかりました。また、平均温度は、約22.3℃となりました。

Q5. あなたは、リビングの暖房機器の温度を何℃に設定していますか？（数値回答 N=927）



地方別の暖房機器の平均温度をみると、最も設定温度が高かったのは、1位「四国地方」23.6℃、2位「九州地方」「中国地方」22.8℃、4位「関西地方」22.7℃という結果になりました。

Q6. 冬(12~2月)に暖房機器を使用している方にお伺いします。あなたは、リビングの暖房機器の温度を何℃に設定していますか？  
(数値回答 N=927)

## リビングの設定温度が高い地方別ランキング

1位	四国地方	23.6℃
2位	九州地方	22.8℃
	中国地方	
4位	関西地方	22.7℃
5位	関東地方	22.4℃
6位	中部地方	21.9℃
7位	北海道地方	21.8℃
8位	東北地方	21.2℃

### 【池谷先生コメント】

寒さになれていない地域では、暖房の温度設定が高めになるようです。過剰な暖房は、気づかぬうちに脱水のリスクを高めてしまう可能性があります。脱水は低血圧による立ちくらみを生じ起こすとともに、血液ドロドロの原因となって血管を詰まりやすくし、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクを高めます。

# 暖房機器を使用しても体の冷える人は約8割！

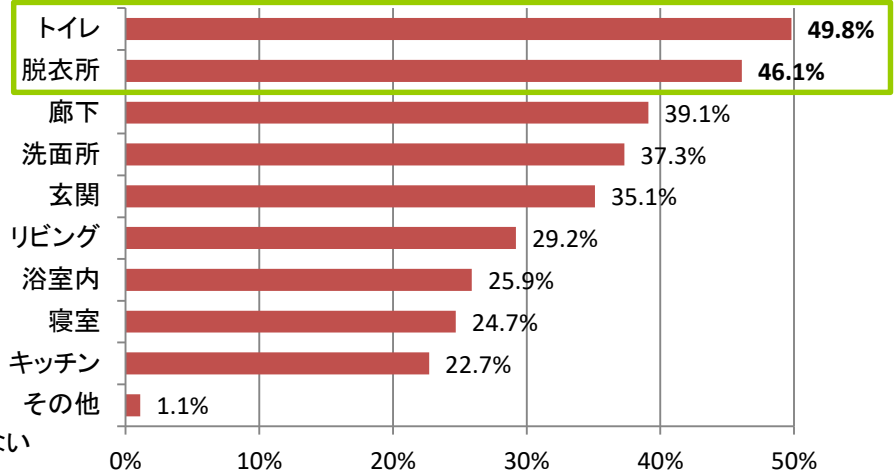
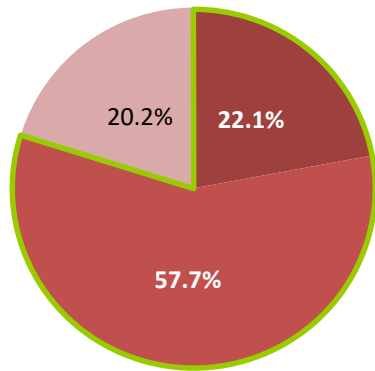
## 冷える場所は1位「トイレ」2位「脱衣所」

### 冷える場所ほど暖房機器を使用している割合が少ないことが判明

冬(12~2月)に家の中で暖房機器を使用しても体の冷えたことがあるかどうか調査しました。その結果、「頻繁にある」「たまにある」と答えた方は合わせて、約8割となりました。また、冷える場所は1位「トイレ」2位「脱衣所」であることがわかりました。

Q7.冬(12~2月)に暖房機器を使用している方にお伺いします。  
あなたは、家の中で暖房機器を使用しても  
身体の冷えを感じたことがありますか？(単一回答 N=927)

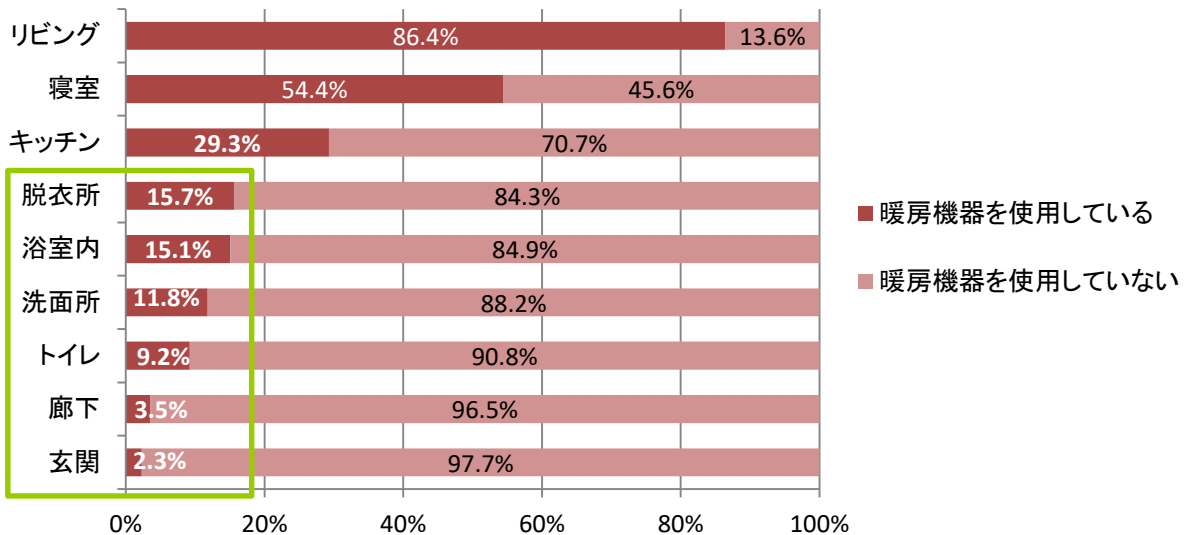
Q8.冬(12~2月)に暖房機器を使用している方にお伺いします。  
あなたは、家の中のどこで冷えることが多いですか？(複数回答 N=927)



■ 頻繁にある ■ たまにある ■ まったくない

前問にて、冷える場所は1位「トイレ」2位「脱衣所」であることがわかりましたが、実際に冷える場所において暖房機器を利用しているのかを調査しました。その結果、リビングや寝室においては暖房機器を利用している人が多いものの、トイレや玄関、廊下、脱衣所など、一時的に使用する場所に関しては暖房機器を利用していない人が多いことがわかりました。

Q9. あなたは、それぞれの場所において暖房機器を使用していますか？ (単数回答 N=1,000)



■ 暖房機器を使用している  
■ 暖房機器を使用していない

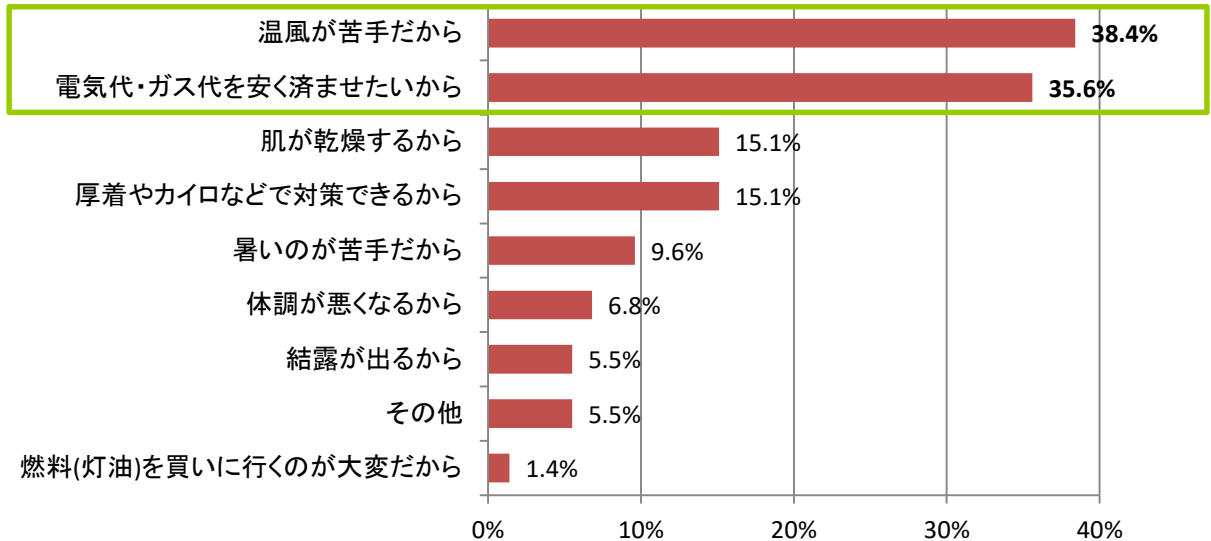
#### 【池谷先生コメント】

トイレや脱衣所は、常に使う場所ではないことから、冷える感じやすい場所であるにも関わらず、暖房への意識がおろそかになりがちであることが調査結果からわかりました。もともと寒くて当たり前であるといった思いこみにも問題の一因があるようです。しかし、いずれも寒冷刺激によるヒートショックを起こしやすく、脳卒中や心筋梗塞などの突然死が発生しやすい場所と言えます。

# 暖房を使用しない理由1位「温風が苦手だから」 2位「電気代・ガス代を安く済ませたいから」 夜眠るときに暖房をつける人は約4割！年代が低い人ほどつけている結果に

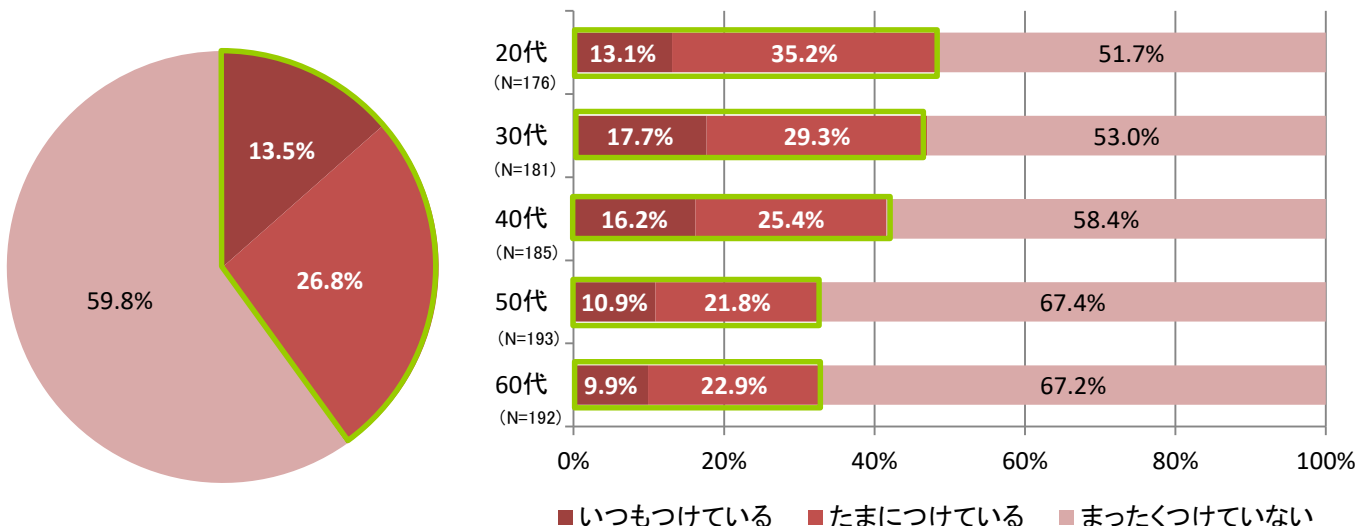
冬(12~2月)に、暖房機器を使用していないと回答した方に、暖房を利用しない理由を調査したところ、1位「温風が苦手だから」2位「電気代・ガス代を安く済ませたいから」がそれぞれ3割以上であることがわかりました。

Q10. 冬(12~2月)に暖房機器を使用していない方にお伺いします。暖房を利用しない理由は何ですか？(複数回答 N=73)



夜眠るときに暖房をつけている人がどれほどいるのか調査しました。その結果、「いつもつけている」「たまにをつけている」と答えた方が約4割という結果になりました。また、年代別にみると、年代が低い人ほど夜眠るときにも暖房をつけているという結果になりました。

Q11 冬(12~2月)に暖房機器を使用している方にお伺いします。あなたは、夜眠るときに暖房機器はつけていますか？(単一回答 N=927)



### 【池谷先生コメント】

ヒートショック対策として、トイレや脱衣所などには小型のヒーターなどを用意して、使用前からこまめに温めることをお勧めします。これなら電気代もそれほど負担にはならないでしょう。夜間は、布団と毛布をかけても寝汗や寝苦しさを感ぜない程度の室温に保つと良いと思います。部屋から出る際には、上着やマフラーを身につけることも忘れないでください。



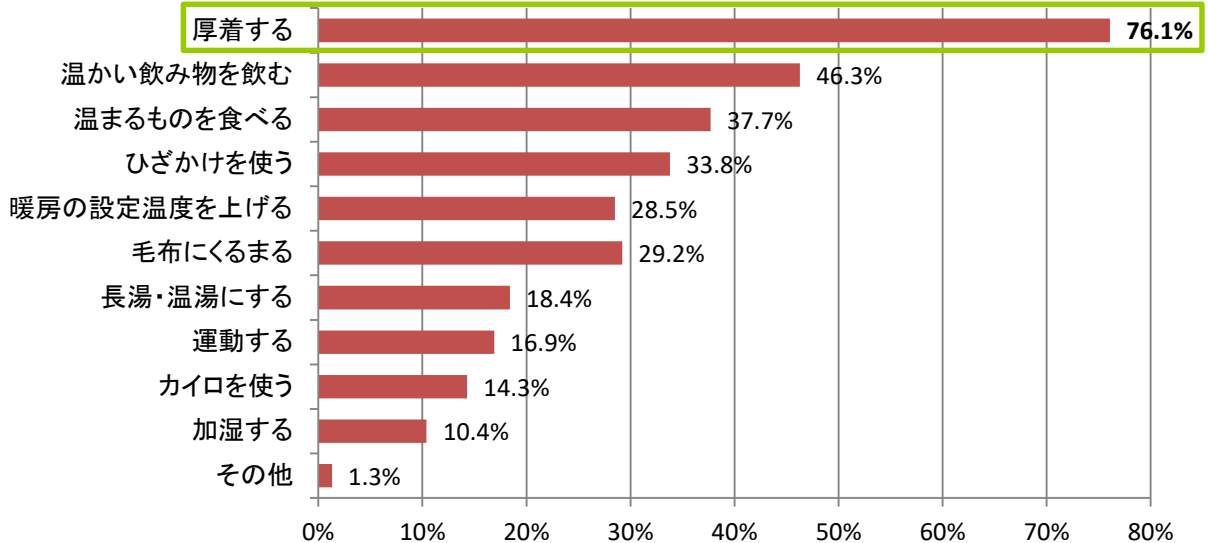
# 身体を冷やさないために行っている対策

## 1位「厚着をする」2位「温かい飲み物を飲む」3位「温まるものを食べる」

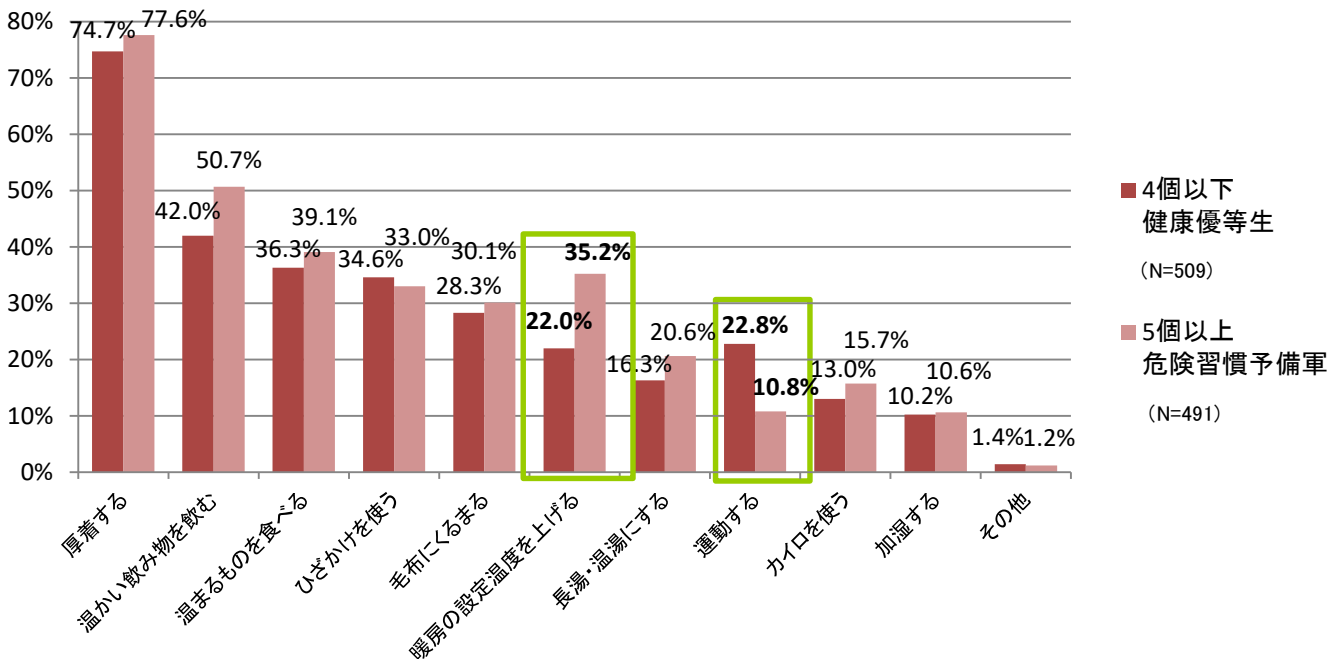
### 危険習慣予備軍は、運動をすることが少ないことが発覚！

身体を冷やさないために行っている対策について調査しました。その結果、1位「厚着をする」、2位「温かい飲み物を飲む」、3位「温まるものを食べる」となりました。

Q12. あなたは、身体を冷やさないために行っている対策はありますか？（複数回答 N=1,000）



また、「冬の生活習慣チェックリスト」で当てはまる数が4個以下の健康優等生と、5個以上当てはまる危険習慣予備軍と比較しました。その結果、危険習慣予備軍は、健康優等生よりも「暖房の設定温度を上げる」ことが多く、また、「運動する」ことが少ないことがわかりました。



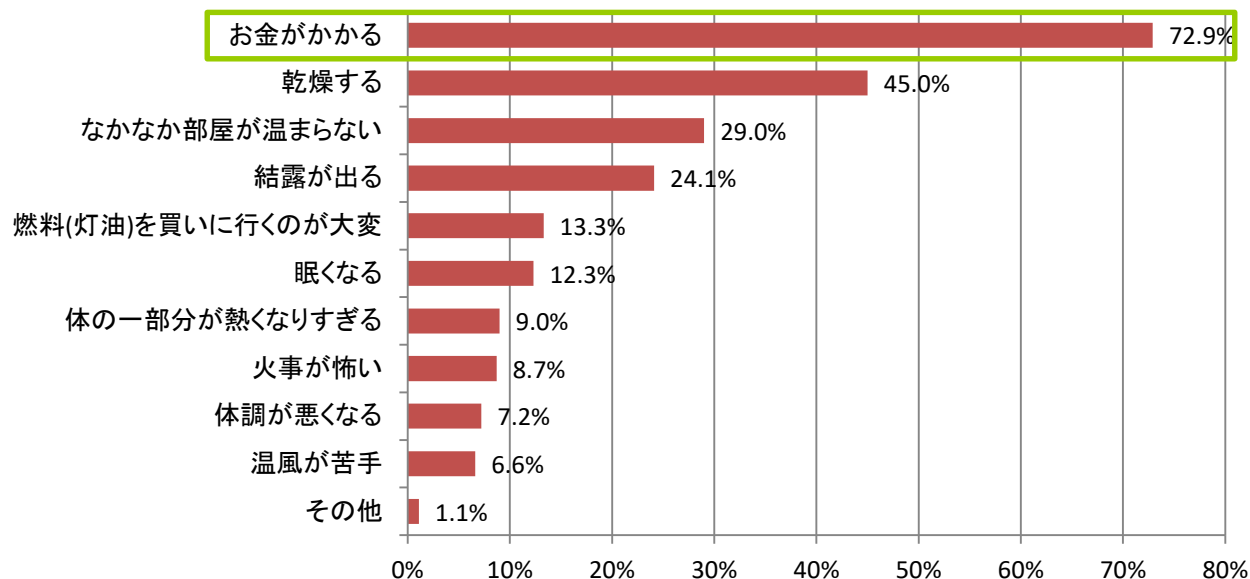
#### 【池谷先生コメント】

ヒートショックから身を守る生活習慣は、何と言っても運動です。体を動かして体温を上げる方法は、健康優等生のほうが危険習慣予備軍に比べて多いものの、なかなか実践できていないことがわかります。寒いと暖房の温度をあげることに頼りがちですが、寒い時にはじっとせず、その場でできる体操やストレッチを心がけてみてはいかがでしょうか。

## 暖房についての悩みは「お金がかかる」が約7割を超える結果に 危険習慣予備軍は、体調に関する悩みが多いことが判明！

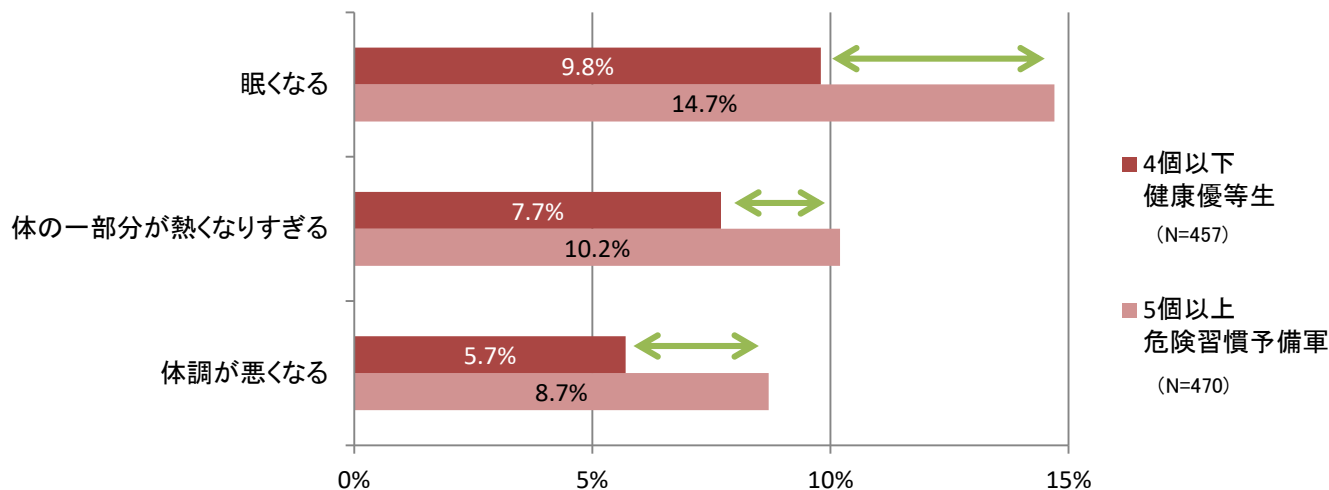
冬(12~2月)に暖房についての悩みについて調査したところ、「お金がかかる」が圧倒的に多く、7割を超える結果となりました。

Q13. 冬(12~2月)に暖房機器を使用している方にお伺いしました。冬の暖房についての悩みは何ですか？ (複数回答 N=927)



前問で調査した、冬の暖房についての悩みを、「冬の生活習慣チェックリスト」で当てはまる数が4問以下の健康優等生と、5個以上当てはまる危険習慣予備軍で比較しました。その結果、「眠くなる」「体の一部が熱くなりすぎる」「体調が悪くなる」など体調の不調についての3つの質問において、危険習慣予備軍のほうが上回る結果となりました。

Q.14 冬(12~2月)に暖房機器を使用している方にお伺いします。冬場の暖房についての悩みは何ですか？ (複数回答 N=927)



### 【池谷先生コメント】

ヒートショックを防ぐためには、温まり過ぎて不快にならない程度のリビングの暖房と、最も冷えやすいトイレや脱衣所での暖房器具の使用が現実的と思われます。廊下などは、上着やマフラーを使えば、ヒートショック予防に役立つでしょう。そして最も安上がりで健康的な対策は、衣類の工夫とホットドリンク、そして体を温める軽い運動です。また、危険習慣予備軍では、暖房に対して不快な症状を自覚しているケースが多く、その理由として上手に暖房を行えていない可能性が考えられます。さらに、暖房を避けてしまうことでかえってヒートショックのリスクが高まる危険性もあります。暖房に不快感を感じる人は、この機会に適切な方法を再考してみたいかがでしょう。

本調査で、暖房を効率的に活用できていなかったり、暖房を付けたほうが良い場所についていないことが判明しました。より正しく効率的に暖房を使用してもらうために、循環器専門医である池谷敏郎先生に“暖房を効果的に使う3つのコツ”を教えてくださいました。

循環器専門医 池谷敏郎先生監修

## 暖房を効果的に使う3つのコツ

### 1. 体が温まる運動法 「もじもじ体操」 ※Youtube「オネエ体操」で検索

上半身は走る時の要領で両ひじを曲げて左右交互に前後に腕を振ります。この時、両脇を二の腕の内側でこするように動かしましょう。小指を立てて行くと、より脇をしめやすくなります。下半身は、その場でジョギングをしてください。太い血管が走る脇の下を摩擦して温めれば、効率よく全身が温まります。寒い場所に移動する際には、このもじもじ体操で体に熱をチャージしてヒートショックから体を守ってください！



①脇をしっかり締めて腕を左右交互に振る。

ポイント:小指を立てて、より脇が締まりやすく！

②脇を締めたまま、その場でジョギングする。

ポイント:下半身は内股で、股の周りをこすり合わせる！

### 2. おすすめ「ほっとマト甘酒」

寒い朝や体が冷える時に、体を温めてくれる飲み物がホットドリンクです。一押しは、カップに甘酒を1、トマトジュースを2の割合でそそぎ、電子レンジで1～2分加熱してつくる「ほっとマト甘酒」。瞬時に体が温まります。さらに習慣的に飲むことで、トマトジュースに含まれるGABAという成分が、高めの血圧を安定してくれますので、ヒートショック対策としておすすめです。

### 3. 声出し入浴法 「親父のように浸かり、老人のように出る！？」

風呂のヒートショックは、寒い脱衣所と洗場の寒冷刺激に加え、熱い湯船に浸かる際にも起こりやすいのです。さらに、湯船に長く入ることで次第に血圧が低下し、立ち上がる際に低血圧による立ちくらみまで起こす危険性もあるのです。熱い湯船に入る際には、親父のように「あ～～」と声を出して息みによる血圧上昇を緩和し、上がる際には老人がのように「どっこいしょ」とゆっくりと立ち上がり、血圧低下に伴う立ちくらみを防ぎましょう。

#### 【調査概要】

調査時期 : 2019年11月30日～12月1日

調査方法 : インターネット調査

調査対象 : 20～60代 男女 計1,000人

調査エリア : 全国47都道府県

※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。

# 温水式床暖房

## 「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

遠赤外線で体の芯から暖める「ふく射熱」暖房  
遠赤外線は、壁や天井に反射し室内に広がります。

### 伝導

足元を中心に暖める「伝導熱」暖房  
部屋の天井付近だけ暖かくなることを防ぎます。

### 対流

部屋の温度ムラが少なくなる「対流」暖房  
冷たい空気を床面で暖めて、自然な空気の流れが生まれます。

## 温水式床暖房のおすすめポイント

### ・室温は低めでも、お部屋全体が暖かい

床暖房は床と同時に壁や天井を暖め、そのふく射熱が身体に吸収されるので、室温が16～18℃と低くても十分な暖かさを得られます。

### ・お肌やノドにやさしい

床暖房は風を起こさないで、皮膚の水分が奪われにくく肌を乾燥させません。湿度も下がらないのでノドにやさしく、風邪をひきにくくなります。

### ・温水循環で経済的

お湯を一定温度に保ちながら循環活用します。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。

### ・結露、カビを抑えます

カビの要因になる結露は、暖房で暖めた室内と寒い室外との温度差が原因ですが、床暖房はふく射熱を利用して暖めるので室温は18℃と抑えられ、結露が発生しにくくなります。

### 温水式床暖房とは



温水式床暖房とは、熱源機で加熱した暖房用の温水を、暖房用のポンプでお部屋に設置した床暖房に循環させ、その熱を利用して暖房するしくみです。

室内に燃焼させるものがなく、定期的な換気も不要。お子様やお年寄りの方がいるお部屋でも安心です。風が無くホコリを舞い上げないので空気の汚れもありません。