

全国47都道府県別 「冷え・ヒートショック」に関する意識調査

2人に1人が悩む冬の冷え 滋賀県と熊本県は6割越え

入浴科学者 早坂先生監修「冷え対策テスト」

最も多い間違いは「普段より長めに湯船につかる」正しいお風呂は「40℃・10分・90分前」

光熱費高騰で進む暖房控え この冬はヒートショックに要注意！

早坂先生監修「ヒートショック予備軍テスト」 5割は寒い脱衣所・浴室でも我慢

今年も冬本番が近づいてきました。気温も下がり始め、冷えなどの悩み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:愛知県名古屋市中区、社長:内藤 弘康)は、医師の早坂信哉先生に監修いただき、全国47都道府県別に20～60代の男女計2,350名を対象とした「冷え・ヒートショック」に関する意識調査を実施しました。

主な調査結果

- ✓ 冬の悩み1位は「冷え」最も多い地域は滋賀県と熊本県
1日の中で特に冷えを感じるのは「就寝前」と「起床時」
- ✓ お手軽な冷え対策「入浴」、正しいお風呂の入り方は「40℃・10分・90分前」
熱風呂県は鳥取県(41.2度)、長風呂県は栃木県(15.6分)
良い睡眠に理想的「就寝90分前入浴」はわずか1割
- ✓ 早坂先生監修「冷え対策テスト」優等生は3割と少ない結果に
- ✓ 自宅で冷えが気になる場所 1位「脱衣所・洗面室」
7割が暖房の光熱費に悩む一方、お風呂控えは2割
- ✓ ヒートショックの認知度は6割、認知度が高い地域は群馬県と長野県・最も低いのは高知県
- ✓ 早坂先生監修「ヒートショック予備軍テスト」「ヒートショック予備軍」は7割 最も多いのは宮城県
危ない習慣は「湯船のふたをしてお風呂の湯を入れている」



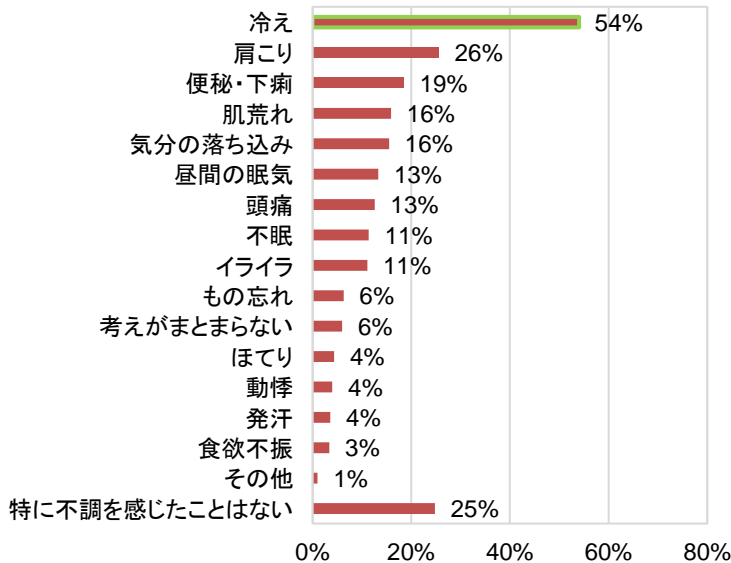
早坂 信哉 先生

東京都市大学人間科学部学部長・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『おうち時間を快適に過ごす 入浴は究極の疲労回復術』(山と溪谷社)、『最高の入浴法』(大和書房)、『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。

2人に1人が悩む冬の「冷え」 最も多い地域は滋賀県と熊本県 1日の中で特に冷えを感じるのは「就寝前」と「起床時」

冬に気になる身体の不調について聞きました。その結果「冷え」(54%)が最も多く、男女別では男性の42%に対して女性は67%と、女性に多くみられる悩みでした。地域別では、滋賀県、熊本県が最も多く、反対に富山県が最も少ない結果となりました。

Q1.あなたが抱える冬の悩みとして、あてはまるものを全てお選びください。
(複数回答 N=2,350)

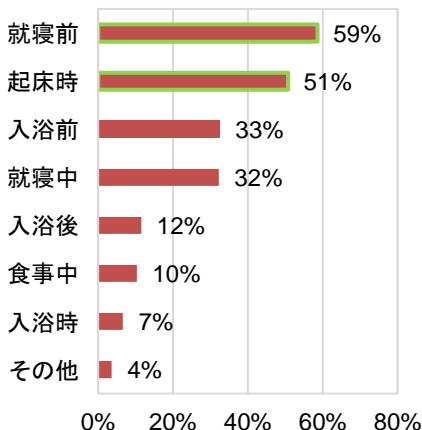


地域別 「冷え」に悩む方の割合 (N=各県50)

1位	滋賀県	66%
	熊本県	
3位	宮崎県	64%
	山形県	
	東京都	
...
45位	北海道	42%
	千葉県	
47位	富山県	38%

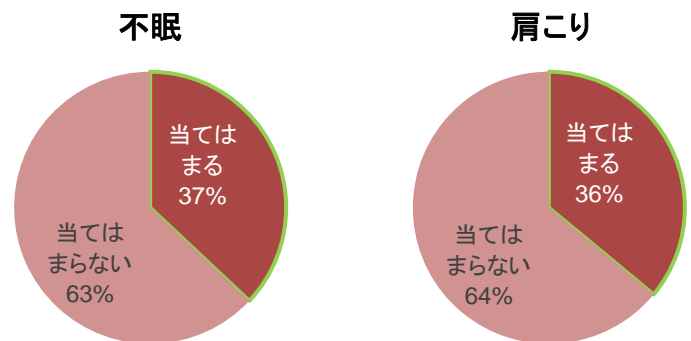
また、1日の中で特に冷えを感じる時間帯として、「就寝前」(59%)、「起床時」(51%)が挙げられました。さらに、冷えが原因と考えられるつらいな症状は、「不眠」(37%)、「肩こり」(36%)でした。

Q2.冬の身体の不調として「冷え」を選んだ方にお伺いします。1日の中で冷えを感じる時間帯として、あてはまるものを全てお選びください(複数回答 N=1,268)



Q3.冬の身体の不調として「冷え」を選んだ方にお伺いします。冷えによりつらいと感じる具体的な症状をお選びください。(複数回答 N=1,268)

「冷え」によりつらいと感じる症状 トップ2



【早坂先生コメント】

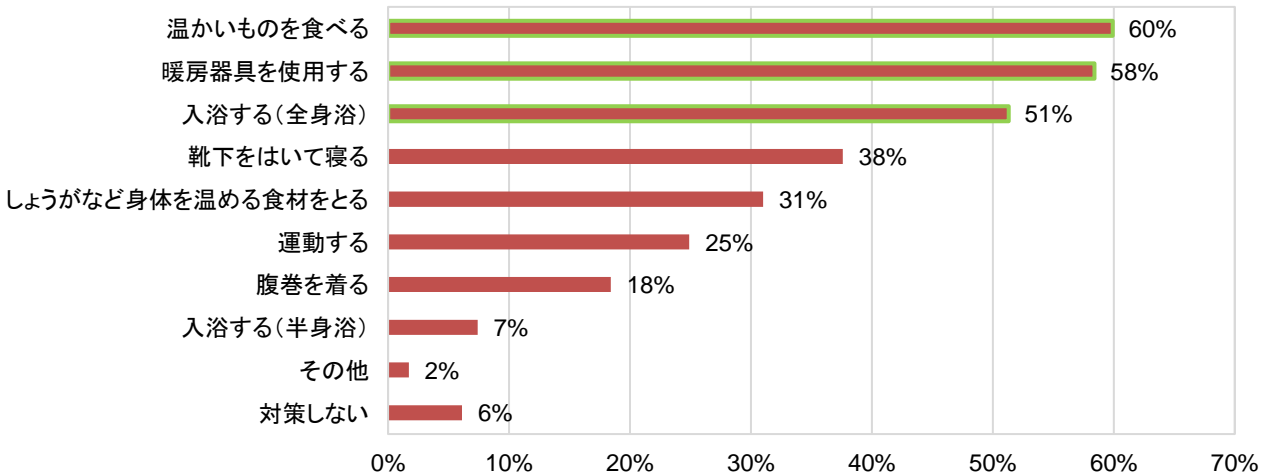
多くの方が冷えに悩んでいることが分かりました。暖かいと思われる熊本やあまり寒冷地のイメージがない滋賀が意外にも最も多く、冷えは地域に関わらず全国の方の悩み事なのでしょう。

また、冷えからくる不眠や肩こりに悩む方が多く、深刻な状況であることも判明しました。特に就寝前や起床時に冷えを感じていることから、生活習慣の見直しが必要と考えられます。

自己流の冷え対策として多い「食事・暖房・入浴」 「効果がない」や「続かない」という悩みも

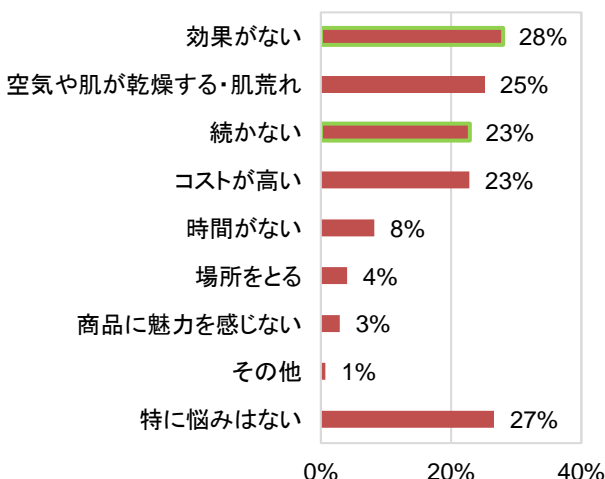
冷えに悩む回答者にどのような対策を行っているか聞きました。最も多い回答は「温かいものを食べる」(60%)、続いて「暖房器具を使用する」(58%)、「入浴する(全身浴)」(51%)でした。

Q4.冬の悩みとして「冷え」を選んだ方にお伺いします。あなたが行っている冷えの対策として、あてはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=1,268)



冷え対策の悩みについて聞いたところ、「効果がない」(28%)や「続かない」(23%)といった回答も見られ、現在の対策に満足できていないことが分かりました。

Q5.前問で、冷えの対策を行っているとお答えした方にお伺いします。あなたが実施している対策の悩みについて、あてはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=1,191)



Q6.前問で、冷えの対策として「入浴する」を選んだ方にお伺いします。あなたは、入浴について悩みを感じることがありますか。悩みがある場合は、その内容をお教えてください。(単一回答 N=695)

入浴の悩みの一例

- 風呂場が寒く身体が冷えてしまう(20代男性)
- 冬特有のヒートショックが怖い(30代男性)
- 一番風呂は風呂場が寒い。二番目以降も、おいだきしないと湯が冷めている(40代女性)
- 湯に浸かると指先が痛い(50代女性)
- 湯につかっているとのぼせてしまう(60代男性)

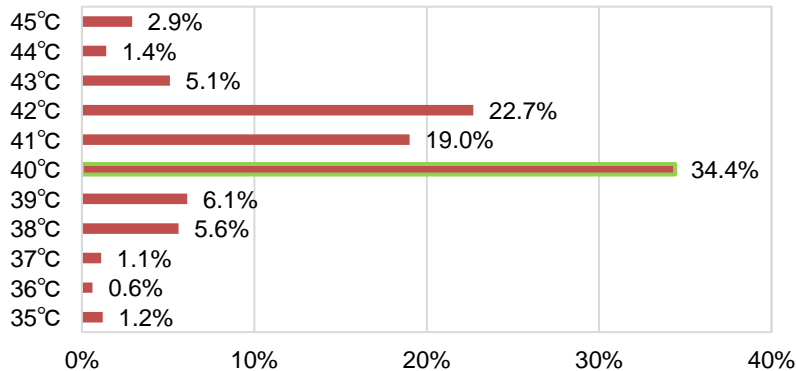
【早坂先生コメント】

冷え対策として「温かいものを食べる」ことや、「暖房器具を使用する」ことが多く挙がりました。冷えの基本対策は、身体を温め血流を改善させることです。その点では、全身を直接温める「入浴する(全身浴)」が、最も効果的です。各家庭に備え付けてあるお風呂は、最強の冷え取りツールといえるでしょう。また、特に冷えを感じることの多い就寝前の正しい入浴方法を知り、習慣化することが大切です。

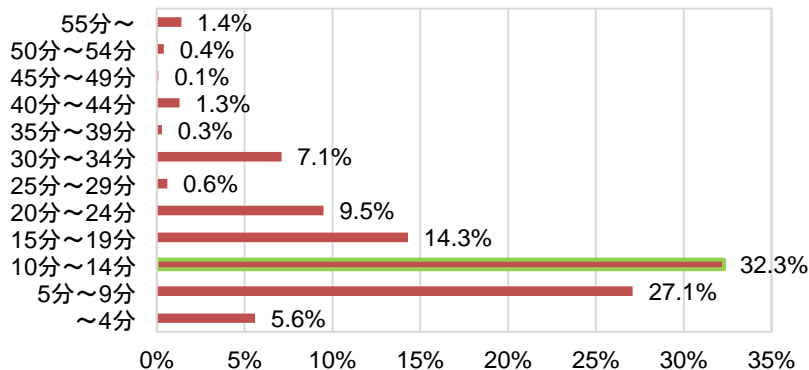
早坂先生伝授 正しいお風呂は「40℃・10分・90分前」 熱風呂県は鳥取県(41.2度)、長風呂県は栃木県(15.6分) 入浴のタイミング 就寝の3時間以上前が4割

普段の入浴方法について聞きました。その結果、湯船の温度は40℃(34.4%)が最も多く、特に高い地域は鳥取県の41.2℃でした。入浴時間は10分～14分(32.3%)が最も多く、特に長い地域は栃木県の15.6分でした。

Q7.あなたは、入浴する際、湯船の温度を何度に設定することが多いですか。
(単一回答 N=2,350)

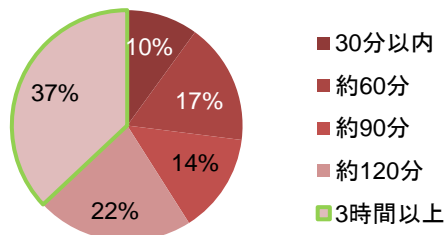


Q8.あなたは、入浴する際、湯船に何分間浸かることが多いですか。
(単一回答 N=2,350)



入浴のタイミングについては、就寝の3時間以上前(37%)が最も多い結果でした。

Q9.あなたは、就寝の何分前に入浴していますか。(単一回答 N=2,350)



入浴温度ランキング

(平均値、N=各県50)

1位	鳥取県	41.2℃
2位	北海道	41.1℃
	千葉県	
	東京都	
6位	島根県	41.0℃
	山形県	
	奈良県	
	広島県	
	山口県	
	愛媛県	

入浴時間ランキング

(平均値、N=各県50)

1位	栃木県	15.6分
2位	岩手県	15.5分
3位	大分県	14.8分
4位	新潟県	14.6分
5位	三重県	14.5分

【早坂先生コメント】

冷え対策の最適な入浴温度は40℃です。これ以上湯が熱くても、一旦急速に身体が温められますが、逆に身体が体温を早く下げようと働くため、結果として温かさが長続きしないのです。42℃の方も多くみられましたが、冷えがあるならもう少し温度を下げるとよいでしょう。寒い北海道よりも鳥取が熱風呂日本一なのは意外でした。理想の入浴方法は、十分身体が温まり、かつ、のぼせない「40℃で10分間の全身浴」です。栃木や岩手で長湯が目立ちますが、寒冷な気候のためかもしれません。また、就寝の90分前に入浴すれば、体温が下がったタイミングでスムーズに入眠することができます。

お風呂は健康増進装置 便利な機能を活用して快適バスタイムを おいただき・保温機能 東京都・神奈川県が8割、自動湯はり 新潟県が9割

健康増進装置ともいえる家庭のお風呂。お風呂の湯を沸かす給湯器には便利な機能がたくさんありますが、その使用状況を聞きました。その結果、関東・東北地方を中心にお風呂のおいただき・保温機能の使用率が全国平均(59%)を上回りました。また、自動湯はり機能を使えば、タイマー設定でお風呂を準備することもできます。新潟県は9割の使用率を誇り、全国平均(59%)を大きく上回りました。

Q10. 自宅のお風呂の設備・機能についてお伺いします。
あなたは、おいただき・保温機能を使用していますか。
(N=各県50)

おいただき・保温機能の使用率

1位	東京都	82%
	神奈川県	
3位	新潟県	80%
	山梨県	
	長野県	
6位	福島県	76%
	愛知県	
8位	群馬県	72%
	奈良県	

Q11. 自宅のお風呂の設備・機能についてお伺いします。
あなたは、自動湯はり機能を使用していますか。
(N=各県50)

自動湯はり機能の使用率

1位	新潟県	90%	41位	青森県	38%
2位	神奈川県	82%		秋田県	
3位	長野県	80%		高知県	
4位	兵庫県	78%		熊本県	
...	宮崎県	
46位	北海道	34%	47位	沖縄県	14%

ガス給湯器はリモコンが「入」の状態でも、お湯を出していなければガスを消費しません。高性能タイプであれば90%、ハイブリッド給湯器であれば、空気の熱も取り込むことで100%以上の熱効率を誇ります。熱効率が高いほど少ないガスや電気でお湯を沸かすことで、ガス給湯器は地球にもお財布にも優しい給湯器です。

省エネにつながる上手な使い方

給湯器のリモコンは、お風呂とキッチンでそれぞれの設定温度を記憶できます。お風呂は40℃、キッチンは35℃のように、目的に合わせて温度を設定すれば、必要以上にガスを使わずお湯が沸かせます*1。例えば、食器洗い時の温度を40度から35度に下げること、1回あたり約8円の節約になります*2。

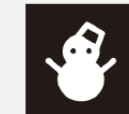


浴室リモコン



台所リモコン

お風呂が
沸きました



リモコンに雪だるまが表示されている間は、自動ポンプ運転が作動しています*3。

*1: やけど防止のため、お風呂(特にシャワー)の使用中は、絶対に台所リモコンで温度を変更しないでください。シャワーの温度も変更されます。
*2: 算定条件: 水使用量86.8L、熱量単価4.3円/MJ、熱効率90% *3: 当社製給湯器の場合

【早坂先生コメント】

お風呂はほとんどの家庭に備えてある「健康増進装置」です。単に身体をきれいにするだけのものではありません。冷え性の方はつい湯温を高めにしたくなるのですが、基本は40℃として、入浴後半においだきを活用すると温まったという満足度が高まるでしょう。

最近是在宅勤務の方も増えています。仕事とプライベートの時間のON、OFFがあいまいになっていつまでも仕事の緊張が抜けられない方も多いです。お風呂の後は仕事をしないなど、生活にメリハリをつけましょう。例えば、自動湯はり機能を活用して、湯はりの合図で仕事を切り上げるのも良いですね。

早坂先生監修 冷え対策テスト

- | | ○ | × |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 就寝の直前に入浴する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. シャワーだけで済ませず湯船に浸かる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 入浴剤を入れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 普段より熱めの湯船につかる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 普段より長めに湯船につかる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 最初から全身浴で肩までつかる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 入浴の最後に手足に冷たい水をかける | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 睡眠時に靴下をはいて寝る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 電気毛布等を一晩中つけたまま眠る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8問以上正解	冷え対策優等生！
4問～7問正解	より知識をつけることで健康効果アップ！
0問～3問正解	冷え対策を見直してみましょう！

正解は次のページを
ご確認ください

早坂先生監修 冷え対策テスト

<解説>

- | | ○ | × |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 就寝の直前に入浴する
身体は温まりすぎると眠れません。就寝の90分前に入浴すれば、ほどよく体温が下がリリラックスした状態で入眠できます。その結果、質の良い睡眠に。お風呂で上がった体温が下がってきたタイミングで眠りましょう。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2. シャワーだけで済ませず湯船に浸かる
シャワーだけでは体温が上がらず、血流も改善しません。全身浴することで身体を温めることができます。入浴は身体を温める絶好の機会です。時間がないときは、手浴足浴だけでもするようにしましょう。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 入浴剤を入れる
炭酸系の入浴剤であれば、末端の細い血管を広げ、血流の改善効果が高まります。より手足が温まるようになるため、上手に取り入れましょう。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 普段より熱めの湯船につかる
熱い湯は一旦は体温を上げても、湯船から出たらその効果が長く続かず、むしろ早く冷えてしまいます。おすすめの湯船の温度は40℃です。ぬるいと感じたら「おいただき」で一時的に温度を上げるのも手です。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. 普段より長めに湯船につかる
長めに浸かりすぎると、今度はのぼせ(熱中症)の危険があります。おすすめの時間は40℃なら10分程度です。長く入り続けても冷えには効果が期待できません。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6. 最初から全身浴で肩までつかる
温かいお湯に突然首まで浸かると、心肺に負担をかけてしまいます。まずは半身浴からスタートするのが良いでしょう。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 7. 入浴の最後に手足に冷たい水をかける
せっかく温まった身体に水をかけてしまうと、血管が収縮し血流が悪くなります。冷えが悪化してしまう可能性もあるため、私はおすすめしません。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 8. 睡眠時に靴下をはいて寝る
冷えの方がよくやる間違いです。足先から放熱して体温を下げることで、良い眠りが得られるようになります。靴下をはくと足先からの放熱が妨げられるため、使うならレッグウォーマーが良いですね。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 9. 電気毛布等を一晚中つけたまま眠る
身体を一晚中暖め過ぎると体温が低下せず、眠れなくなる可能性があります。布団を温めたい場合は、自然にぬるくなる湯たんぽがおすすめです。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

【早坂先生コメント】

本来、ヒトは手足から体温が放散されて体温が下がることで、自然に入眠することができます。冷えの方は手足の血管が必要以上に収縮し血流が悪くなり、入眠に向けた熱の放散がうまくいかず、結果としてよく眠れないという悪循環に陥っています。

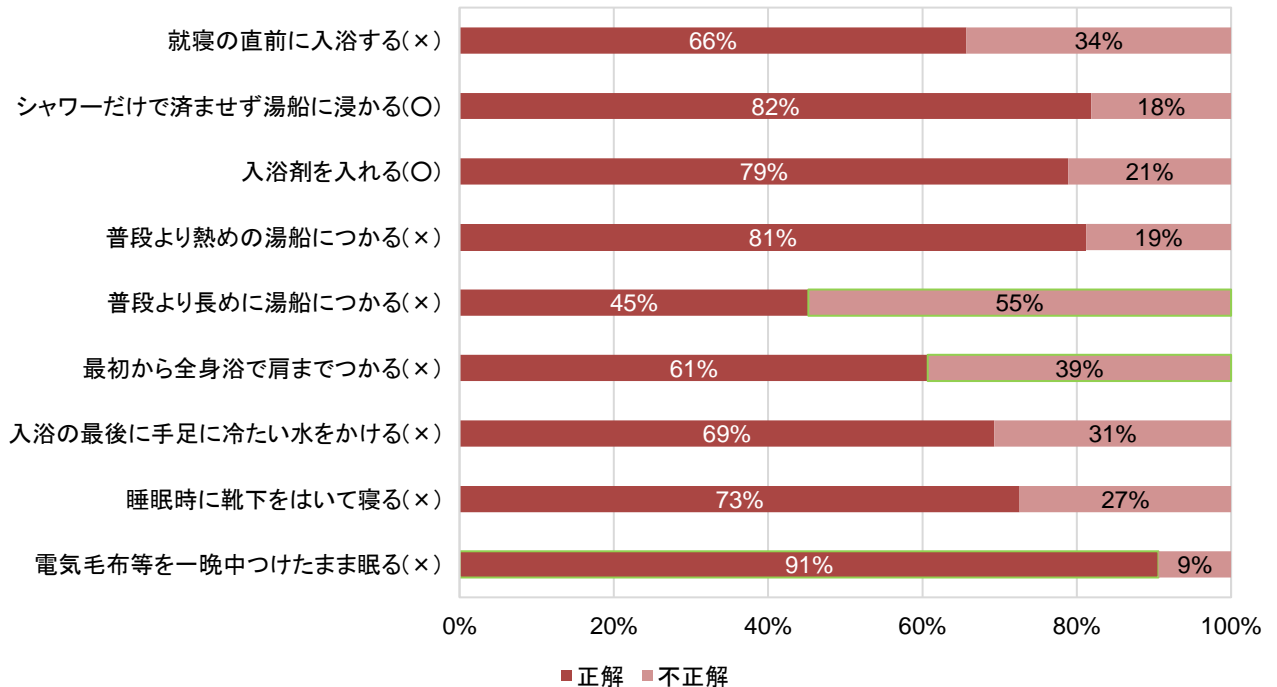
良い睡眠を得るポイントは、就寝前に一旦手足をしっかり温めて血管を拡張させ、その後に体温を自然に放散させてスムーズな体温低下を促すことです。就寝の90分前に入浴で全身や手足を温め血管を拡張させることで、その後の自然な体温低下を促し良い睡眠につなげることができます。つまり「温め」のタイミングがとても重要です。睡眠時の靴下や電気毛布等で一晚中身体を温め続けると、体温の低下が起こらず、冷え対策に良かれと思ってやっていることが逆効果となってしまいます。

早坂先生監修「冷え対策テスト」 8問以上正解の「冷え対策優等生」 3割と少ない結果に 間違いやすいお風呂の入り方 「普段より長めに湯船につかる」

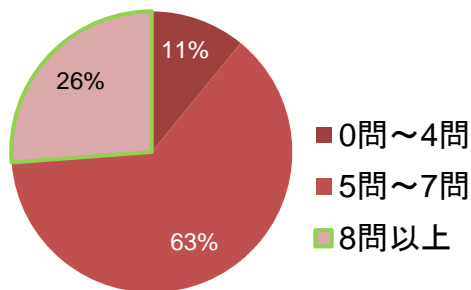
入浴や睡眠方法をチェックする全9問の簡易テスト「冷え対策テスト」を、早坂先生に作成いただきました。今回の調査の結果、3割が8問以上正解の「冷え対策優等生」と判定されました。

正答率が最も低い設問は「普段より長めに湯船につかる」(55%)、続いて「最初から全身浴で肩までつかる」(39%)「就寝の直前に入浴する」(34%)でした。反対に、正答率が最も高い設問は「電気毛布等を一晚中つけたまま眠る」(91%)でした。

Q12.身体に良いとされる入浴方法や睡眠方法について、正しいと思うものは○、間違いだと思うものは×とお答えください。
(単一回答 N=2,350)



正解数の割合



**8問以上正解の
「冷え対策優等生」は3割！**

- 0問～4問 冷え対策の正しい知識をつけましょう！
- 5問～7問 より正しい対策を意識することで健康効果アップ！
- 8問以上 **冷え対策優等生！**

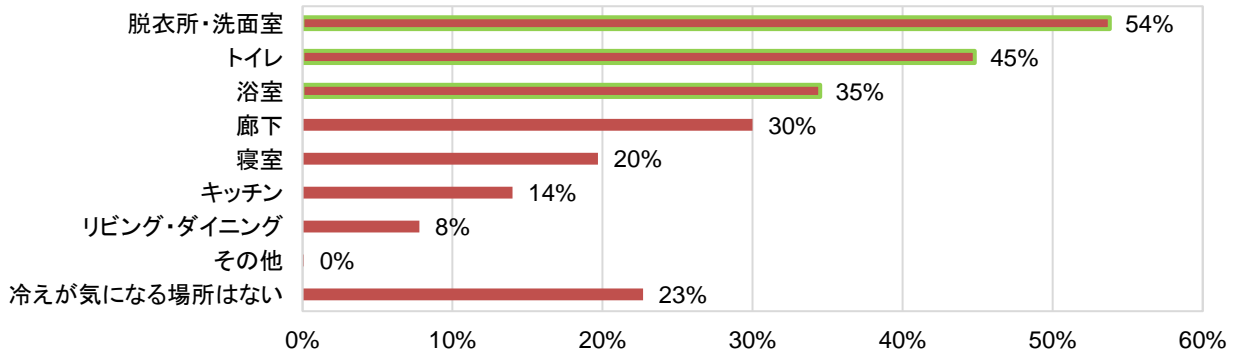
【早坂先生コメント】

普段より長めに湯船につかると、体温が上がりすぎる「浴室熱中症(のぼせ)」の危険があります。時々冷え対策として極端に長時間入浴をされる方がいますが注意しましょう。
最初から全身浴をすると急に水圧がかかり身体に負担となる場合があります。一旦半身浴で一呼吸おいてからゆっくり全身浴に移るといいでしょう。
就寝の直前に入浴するのも、冷えの方がよくやる間違いの1つです。就寝直前に入浴すると体温が上がり、寝付くことができなくなるのです。入浴は就寝90分前を心掛けましょう。

自宅で冷えが気になる場所 1位「脱衣所・洗面室」 7割が暖房の光熱費に悩む一方、お風呂控えは2割に留まる 光熱費の高騰で進む暖房控え ヒートショックに要注意！

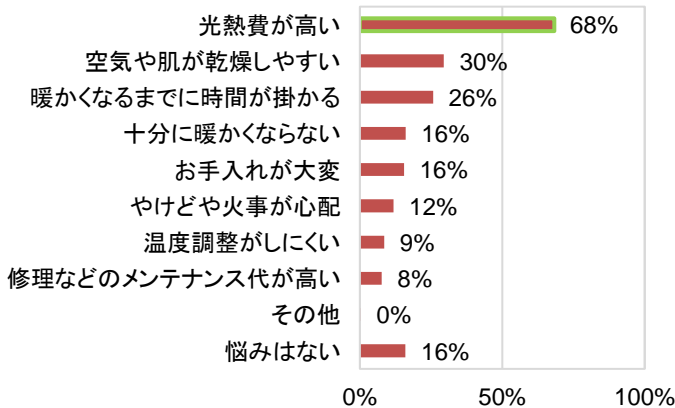
これからの季節、自宅の寒さで辛い思いをする方も多いのではないのでしょうか。自宅で冷えが気になる場所を聞いたところ、最も多い回答は「脱衣所・洗面室」（54%）、続いて「トイレ」（45%）、「浴室」（35%）でした。

Q13.あなたは、自宅で冷えが気になる場所がありますか。あてはまるものをすべてお選びください。（複数回答 N=2,350）

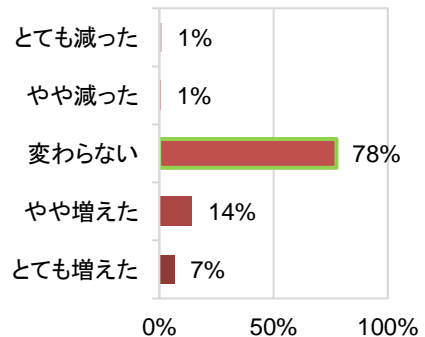


暖房器具の悩みを聞いたところ、「光熱費が高い」（68%）が最も多い回答でした。また、入浴をシャワーだけで済ませることが増えた回答者は21%に留まりました。昨今の光熱費高騰の影響もあり、暖房の光熱費を気にする一方で、多くの方が入浴を続けていることが分かりました。

Q14.あなたは、暖房器具を使う際に悩むことがありますか。あてはまるものをすべてお選びください。（複数回答 N=2,350）



Q15.あなたは、電気代やガス代などの高騰を受け、入浴をシャワーだけで済ませることが増えましたか。（単一回答 N=1,988）



【早坂先生コメント】

脱衣所や洗面室、トイレ、浴室などの水回りでの寒さが気になる方がとても多いことが分かりました。これらの場所では寒さによって血圧が急上昇するヒートショックの危険が高いと言えます。

最近では、光熱費が高騰しており、普段人のいない脱衣所の暖房を節約しようとしてしまう心配がありますが、入浴前には短時間でも脱衣所を温めるようにしましょう。そのような中でも、シャワーではなく浴槽入浴を続けている方が多いことにほっとしました。シャワーは15分間使っていると浴槽入浴とほぼ同じ量のお湯を使いますので、2人以上の場合は浴槽入浴がむしろ経済的です。家族が多い場合、分散せずなるべく短時間に集中して入浴すればさらに経済的です。

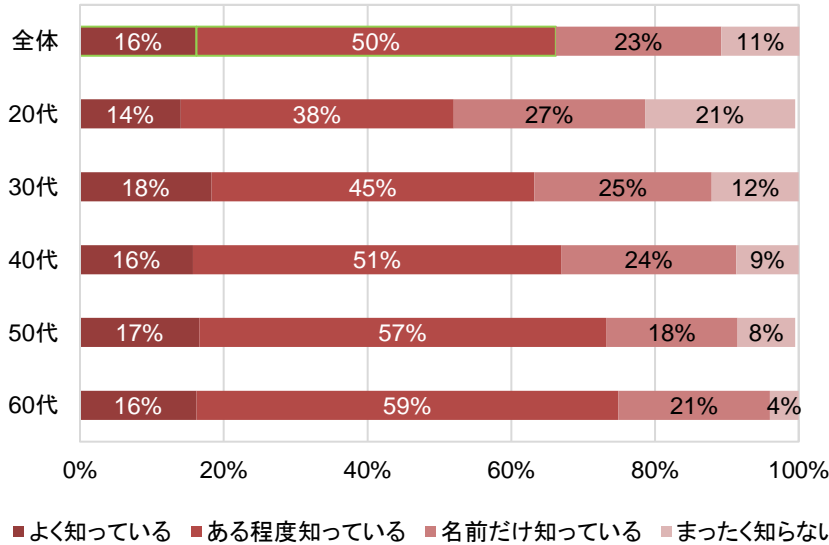
温度差によって変動する血圧のイメージ



ヒートショックの認知度は6割 認知度が高い地域は群馬県・長野県、低い地域は高知県・沖縄県・鹿児島県

冬に起こりやすくなるヒートショックについて、その認知度を調べました。その結果66%が「よく知っている」「ある程度知っている」と回答。また、都道府県別では群馬県、長野県が高い一方、神奈川県、埼玉県、京都府では低い結果となりました。

Q16.あなたは、ヒートショックについて知っていますか。(単一回答 N=各年代470)

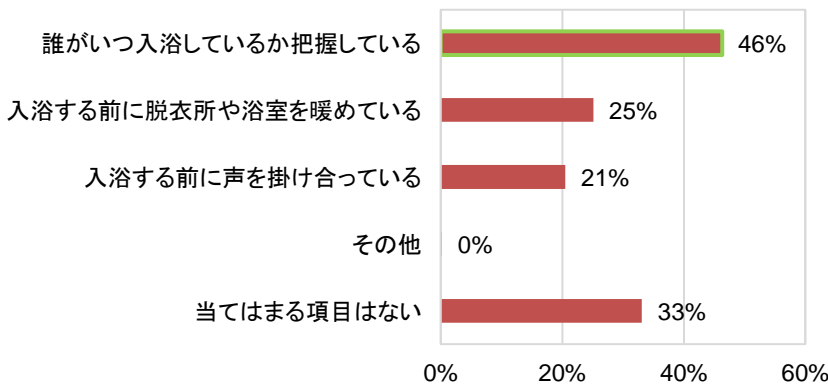


ヒートショック認知度 ランキング (N=各県50)

1位	長野県	82%
2位	群馬県	80%
4位	岩手県	74%
	山形県	
	千葉県	
42位	神奈川県	58%
43位	埼玉県	56%
	京都府	
45位	鹿児島県	54%
46位	沖縄県	52%
47位	高知県	50%

ヒートショックの対策についての設問では、家族の入浴に関して「誰がいつ入浴しているか把握している」(46%)が最も多い回答でした。浴室の暖房に欠かせない「浴室暖房乾燥機」の使用率は21%となり、地域別では兵庫県(40%)が最も高いことが分かりました。

Q17.あなたは、家族の入浴について、普段から気にかけていることはありますか。(複数回答 N=2,350)



Q18.自宅のお風呂の設備・機能についてお伺いします。あなたは、浴室暖房機能を使用していますか。(N=各県50)

浴室暖房機の使用率

1位	兵庫県	40%
2位	愛知県	32%
	大阪府	
	広島県	
5位	長野県	30%
	富山県	

【早坂先生コメント】

高齢世代のほうがヒートショックに対する関心が高いことが伺えます。入浴事故は高齢者が多いので関心が集まるのでしょう。認知度は県によって大きく異なり最下位の神奈川県と比べて群馬県、長野県は倍の認知度でした。誰が入浴しているか把握するなど、ヒートショック予防に皆さんがいろいろと工夫をされていることが分かりました。一方、ヒートショックの根本的な予防法は温度差をなくすことですので、健康のため、機会があれば浴室暖房乾燥機の導入も検討してみたいかがでしょうか。

ヒートショックは、急激な温度変化が身体に及ぼす影響のことで、思わぬ事故を引き起こします。
早坂先生監修の「ヒートショック予備軍テスト」で日ごろの習慣をチェックしてみましょう。

ヒートショック予備軍テスト

早坂先生監修

- | | ○ | × |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 高血圧や脂質異常症(高脂血症)、糖尿病などの持病がある | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 湯船のふたをしてお風呂の湯を入れている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 入浴【前】に水分をとる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 飲酒・食直後に入浴することがある | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 家族に声をかけてから風呂に入る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 寒い脱衣所・浴室でも我慢している | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. かけ湯をしてから湯船に入る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 熱々の湯船に長く入るのが好き | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 入浴後にめまいや立ちくらみがする | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3問以上不正解	ヒートショック予備軍！
0～2問不正解	ひとまず安心

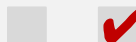
解説は次のページを
ご確認ください

早坂先生監修 ヒートショック予備軍テスト <解説>

1. 高血圧や脂質異常症(高脂血症)、糖尿病などの持病がある

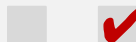
これらの病気があると動脈硬化が進み、血圧の急上昇で血管が破れて脳出血を起こすなどのリスクが高まります。冬場はヒートショックに特に注意してください。

○ ×



2. 湯船のふたをしてお風呂の湯を入れている

湯船のふたを外して湯を張ったほうが、浴室内の温度があがりヒートショックの予防になります。また、浴室内に湯気がたちこめ、気道の調子を整えることで、感染症予防も期待できます。



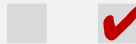
3. 入浴【前】に水分をとる

脱水は血液の粘り気を増し、血の塊(血栓)ができやすくなり、ヒートショックによって起こる心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。入浴前には、コップ1~2杯の水分を補給するようにしましょう。



4. 飲酒・食直後に入浴することがある

飲酒後の入浴は血圧が下がりにすぎでしまいます。また、食後すぐに入浴すると本来消化器官に血液が集まるべきタイミングなのに、皮膚へ血液が集中してしまい消化不良の原因にもなります。入浴は、酔いがさめてから、また、食後1時間程度空けてからが望ましいでしょう。



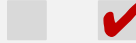
5. 家族に声をかけてから風呂に入る

ヒートショックが怖いのは意識を失いお風呂でおぼれてしまうことです。異変に気付いてもらいやすいよう、家族で声を掛け合うようにしましょう。



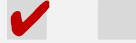
6. 寒い脱衣所・浴室でも我慢している

急激な温度変化で血圧が乱高下します。光熱費高騰による節約志向で脱衣所や浴室は例年にも増して冷え切っている可能性があります。健康のためにも入浴時の室温に気を付けてください。



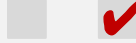
7. かけ湯をしてから湯船に入る

かけ湯で徐々に身体をならせば、血圧の急激な上昇を防ぐことができます。温泉や大浴場の習慣を家でも取り入れましょう。



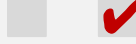
8. 熱々の湯船に長く入るのが好き

体温が上がりすぎて意識障害に陥る可能性があります。冬でもお湯の温度は40℃まで。時間は10分程度にしましょう。



9. 入浴後にめまいや立ちくらみがする

めまいや立ちくらみは、急激な血圧低下によるものです。若い方でもなりやすいので注意が必要です。立ちくらみで転倒して大けがをすることもあります。



3問以上不正解で「ヒートショック予備軍」!

【早坂先生コメント】

ヒートショック予備軍となってしまった方も、今晚からできる対策もあります!

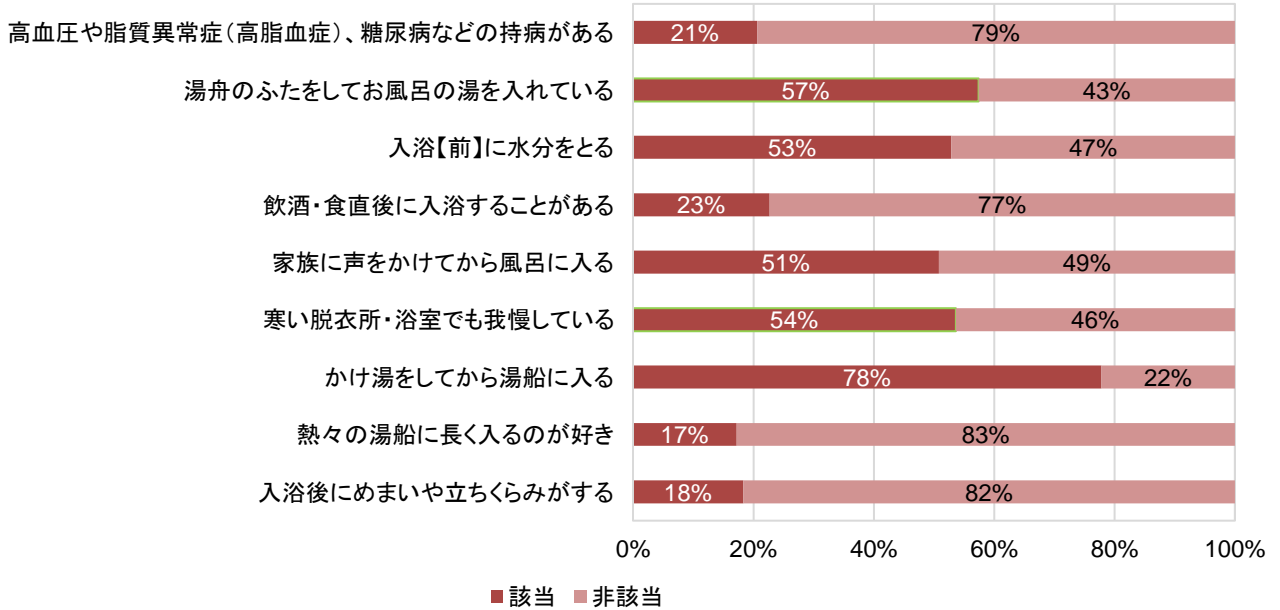
脱衣所、浴室の温度差をなくすために、脱衣所の暖房、湯船のふたをせずにお湯を張るほか、かけ湯をする、お湯の温度は40℃までにするなど、すぐにでもやってみましょう。

ヒートショックは高齢者に多いのですが、湯船から出るときの急な血圧低下による立ちくらみは若い人でもあります。湯船から出る前に手に冷水をかける、冷えた水栓に触れて交感神経を刺激して血圧低下を防ぎましょう。

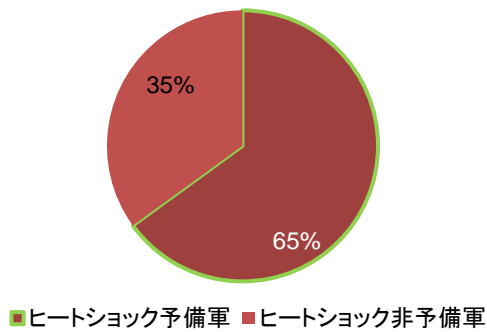
早坂先生監修「ヒートショック予備軍テスト」「ヒートショック予備軍」は7割 危ない習慣は「湯船のふたをしてお風呂の湯を入れている」 「寒い脱衣所・浴室でも我慢している」

ヒートショックを起こす可能性を確認する「ヒートショック予備軍テスト」を、早坂先生に作成いただきました。今回の調査の結果65%の回答者が、3問以上不正解の「ヒートショック予備軍」と判定されました。最も多い危ない習慣（不正解）は「湯船のふたをしてお風呂の湯を入れている」(57%)、続いて「寒い脱衣所・浴室でも我慢している」(54%)でした。

Q19.以下の項目の中から、あなたに当てはまるものを全てお選びください。(単一回答 N=2,350)



ヒートショック予備軍の割合



「ヒートショック予備軍」ランキング (N=各県50)

1位	宮城県	82%
2位	山形県	78%	40位	静岡県	58%
	埼玉県			和歌山県	
	東京都			広島県	
5位	栃木県	76%	43位	京都府	56%
	新潟県		44位	福岡県	52%
	佐賀県		45位	北海道	50%
8位	滋賀県	72%	46位	神奈川県	48%
	徳島県			長野県	

3問以上不正解の「ヒートショック予備軍」は7割！

【早坂先生コメント】

ヒートショック予備軍が意外に多いことに驚きました。このレターを通じて例年ヒートショック予防の普及啓発を行っていますが、まだまだ予防活動が必要であると感じました。

お湯が冷えないよう湯船のふたをしてお湯はりをするのが一般的かもしれませんが、冬の間はふたをせずにお湯張をすることで浴室を温めることができます。今晚からふたを外しましょう！

脱衣所で寒さを「我慢している」ということはおそらく血圧が上昇していると考えられます。「寒い」と感じている時点で血圧が上がっているのです。

私の出身地である宮城県が予備軍ワースト1位はショックでした。原因の究明が必要ですね。

「冷え対策テスト」の結果、「優等生」は3割に留まりました。
このテストに関して入浴科学者の早坂先生に解説いただきました。

入浴科学者 早坂先生監修 正しい冷え対策

1. お風呂は最強の「冷え取りツール」!

冷え性の根本的な原因は手足の末梢の血流が悪くなることです。身体を温めて血流を改善させることが直接的な対処方法です。温かいものを食べる、暖房器具を利用するなどさまざまな身体の温め方がありますが、最強の「冷え取りツール」はお風呂です。手足のすみずみまで温まる入浴は、手足の血管を拡張し血流を改善させることで冷えの症状も緩和するでしょう。日本の多くの家庭には浴槽が設置され、毎日でも入浴することができます。身近すぎる「お風呂」ですが冷え対策に改めて見直してみましよう。難しく考えず、まずは毎日お風呂に入ることから始めます。

2. 冷えには毎日40℃のお湯に全身浴で10～15分が基本

血流を良くするには、熱すぎない40℃のお風呂に肩まで全身浴で10～15分入ることが基本です。この基本的な入浴法で血流は改善し、体温を程よく上昇させます。40℃を超える熱いお風呂は入浴時に血圧の急上昇を引き起こすだけでなく、体温も急上昇させた後、すぐに体温が下がるため結果として温まりが長く続きません。また、長く入り過ぎると、のぼせ(熱中症)を引き起こすことから、長くても15分以内で、額に汗をかいたら湯船から出るようにしましょう。熱い湯につかっても、温かさが持続せず、入浴事故が増えるだけでなく光熱費もかかります。身体とお財布に優しい40℃入浴を心掛けましよう。

3. 冷えにはメリハリのある温めを

今回の調査でも判明したように、冷えの方は不眠の悩みも抱えています。これは偶然ではありません。冷えの方は手足の血管が必要以上に収縮してしまうため、手足の血流が悪くなり、就寝に向けて血流による手足からの熱の放散がうまくいかず、よく眠れない悪循環に陥っています。対策はメリハリのある温めが大切です。就寝前に入浴でしっかり身体を温め、その後に靴下などは履かず体温を自然に放散させてスムーズな体温低下を促すよう心掛けることです。シャワーだけの日は手浴足浴を行いましよう。



早坂 信哉 先生

東京都市大学人間科学部学部長・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『おうち時間を快適に過ごす 入浴は究極の疲労回復術』(山と溪谷社)、『最高の入浴法』(大和書房)、『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。

【調査概要】

調査時期:2022年10月15日～10月17日

調査方法:インターネット調査

調査対象:20～60代 男女 計2,350人

調査エリア:全国47都道府県

調査機関:シグナルリサーチ

※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。

「ヒートショック予備軍テスト」の結果、「ヒートショック予備軍」は7割でした。
ヒートショックについて、5つの落とし穴を入浴科学者の早坂先生に解説いただきました。

入浴科学者 早坂先生監修

ヒートショックの5つの落とし穴

1. 光熱費高騰がヒートショックを増加させる！？

昨今の光熱費高騰の影響もあり、暖房使用時の悩みとして「光熱費が高い」(68%)が最も多い回答でした。光熱費が上がると十分な暖房をしない人が増えてきて、寒さでヒートショックを引き起こす危険性が急増します。

2. 家じゅうがヒートショック多発地帯に

脱衣所洗面所、浴室の他、トイレ、廊下、寝室などありとあらゆる場所で冷えが気になるとの結果でした。入浴の時だけでなく、トイレに行くときなどちょっとしたときにもヒートショックの可能性があります。冷えが気になれば1枚羽織る、スリッパを履くなど、できることからヒートショック予防を行いましょう。

3. まずは室温を最低18℃を保つように

光熱費高騰で暖房を控え気味にすることが多いかもしれません。しかし、暖房のない部屋は暖かい地域でもかなり冷えています。WHO(世界保健機関)は健康のため、冬の室内温度として18℃以上を保つよう勧告しています。入浴前には脱衣所の暖房を、浴室のお湯張りは湯船のふたをしない、入浴前にシャワーを2~3分かかけ流しをするなど、少しでも暖めるようにしましょう。

4. 入浴前の水分補給・かけ湯のルーティンも忘れずに

寒いとついつい湯船に早く飛び込みたくなりますが、手足の末端から身体の中心にかけてしっかりかけ湯をしましょう。血圧の急上昇を防いでくれます。入浴前のコップ1、2杯の水分補給も忘れずに。

5. お風呂は心にも身体にもお財布にも優しい40℃の適温で

お風呂の湯温は40℃に設定しましょう。血圧上昇も少なくヒートショック予防にもなります。また副交感神経を刺激してリラックスできます。お湯の温度を上げすぎないことは光熱費の節約にもなりますよ。

早坂 信哉 先生



東京都市大学人間科学部学部長・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『うち時間を快適に過ごす 入浴は究極の疲労回復術』(山と溪谷社)、『最高の入浴法』(大和書房)、『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。

【調査概要】

調査時期:2022年10月15日~10月17日

調査方法:インターネット調査

調査対象:20~60代 男女 計2,350人

調査エリア:全国47都道府県

調査機関:シグナルリサーチ

※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。

贅沢な入浴体験 マイクロバブル入浴

マイクロバブルとは、直径約1～100マイクロメートルの微細な気泡のこと。

普段目にする気泡のほとんどはミリバブルと呼ばれ、水面に速やかに浮上して消滅しますが、マイクロバブルは白濁しながら雲のように広がり緩やかに上昇します。マイクロバブル入浴なら、微細な空気の泡が全身を包み込み、今までにない贅沢でワクワクする入浴体験を楽しめます。



温浴効果

気泡が身体を包み込むため、お湯から身体への熱の伝わりが緩やかになり、ゆっくりと身体を温めます。入浴後は高くなった体温を徐々に放出するため、身体がポカポカした感じが持続します。

洗浄効果

微細な気泡が皮膚の汚れに吸着し取り除きます。また、毛穴に溜まった皮脂汚れにも気泡が吸着し、かき出すことで肌を清潔に保ちます。

リラックス効果

通常の入浴でも心理的な緊張をやわらげる効果がありますが、マイクロバブル入浴なら、くつろぎ感、幸せ感がさらに高まるという結果に。良い睡眠につながる可能性も期待できます。

お使いの給湯器がおいだし機能付きのリンナイ製給湯器なら、「マイクロバブルバスユニット」の取り付けで簡単にマイクロバブル入浴が楽しめます*。

給湯器に内蔵した一体型タイプもご用意しています。

*給湯器の年式や、住宅環境により対応できない場合があります。



マイクロバブル
バスユニット



マイクロバブルバスユニット
内蔵型ガス給湯器

ヒートショック対策に有効な 浴室暖房乾燥機

ヒートショックとは、急激な温度変化が身体に及ぼす影響のことです。寒い時期に起こることが多く、冬場の入浴は温度の変化により血圧が急激に上昇したり下降したりするため、心臓や脳に大きな負担がかかります。ご高齢の方や血圧の高い方は特に注意が必要です。入浴中に亡くられる方は交通事故死亡者数よりも多く、ヒートショックが大きな要因のひとつとされています。

冷え込んだ浴室を温めることは、ヒートショック対策に有効です。温水式の浴室暖房乾燥機なら、約15分で浴室を快適な温度に暖めます。リンナイなら、浴室に加え脱衣所や洗面室も暖房できるタイプや、浴槽の湯はりと同様に暖房を連動できるタイプ、ミストサウナが楽しめるタイプ、浴室のカビの成長を抑制するタイプなど、豊富なラインアップを揃えます。



ミストサウナ機能



浴室暖房乾燥機(リモコン・本体)

2022年11月30日発表「全国47都道府県別「冷え・ヒートショック」に関する意識調査」について
以下の通り訂正致します。

頁数	項目		訂正前	訂正後
2	Q1 地域別「冷え」に悩む方	1位	滋賀県・熊本県 65%	滋賀県・熊本県 <u>66%</u>
		3位	宮城県 63% 山形県 東京都	宮崎県 <u>64%</u> 山形県 東京都
4	Q7 入浴温度	2位	北海道 41.1℃ 千葉県	北海道 41.1℃ 千葉県 東京都 島根県
		4位	山形県 41.0℃ 奈良県 広島県 山口県	(削除)
		6位	(新規)	山形県 41.0℃ 奈良県 広島県 山口県 愛媛県
10	Q16 ヒートショック認知度	1位	群馬県 81% 長野県	長野県 <u>82%</u>
		2位	(新規)	群馬県 80%
		4位	岩手県 75% 山形県 千葉県	岩手県 <u>74%</u> 山形県 千葉県
		42位	高知県 49%	神奈川県 58%
		43位	沖縄県 48%	埼玉県 56% 京都府 56%
		44位	鹿児島県 46%	(削除)
		45位	埼玉県 46% 京都府 46%	鹿児島県 54%
		46位	(新規)	沖縄県 52%
	47位	神奈川県 41%	高知県 50%	
	Q18 浴室暖房乾燥機の利用率	2位	大阪府 32% 広島県 三重県	愛知県 32% 大阪府 広島県
13	Q19 ヒートショック予備軍	6位	滋賀県 72% 徳島県	(削除)
		8位	(新規)	滋賀県 <u>72%</u> 徳島県