

## 「入浴習慣」と「入浴時のヒートショック」に関する意識調査

～ 入浴中の事故死は年間19,000人 交通事故死亡者数の約4倍以上 ～

## 危険度数の高い“ヒートショック予備軍”は約5割と多数

ヒートショック認知率は7割！しかし4割が詳細を理解していない状況  
若年層も要注意！忘年会シーズン 危険な飲酒後の入浴経験者約6割と多数

入浴科学者 早坂先生監修 ヒートショック危険度簡易チェックシート考案  
冬の安全な温度差は5℃未満！ 快適安全入浴の五箇条も公開！

消費者庁が2016年1月に、家庭の浴槽での溺死者数が2014年に4,866人となったことを発表しました。また、厚生労働省の研究班の調査では、入浴中の事故死の数は溺死以外の死因も含めると年間約19,000人とされており、非常に多くの方が入浴中の事故によって亡くなっています。また、その事故原因としては、脳梗塞や心筋梗塞での死亡がもっとも多く、事故の主な要因が急激な温度変化によって血圧が大きく上下し、体に大きな負担がかかる「ヒートショック」にあると言われています。

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、寒さが厳しくなる冬のシーズンに向けて、入浴習慣の実態を探るべく、全国の20～70代の男女 合計960人を対象に、“入浴習慣”と“入浴時のヒートショック”に関する意識調査を実施しました。

### 主な調査結果

- ✓ヒートショック危険度数の高い“ヒートショック予備軍”は約5割と多数いることが発覚！
- ✓予備軍が多い中、対策ができている人は約3割！メタボ、糖尿病、高血圧などリスクの高い人ほど少なく約2割！
- ✓ヒートショック認知率は7割！しかし4割がヒートショックの詳細を理解していない状況！
- ✓若年層も要注意！忘年会シーズン 危険な飲酒後の入浴経験者約6割と多数！
- ✓42℃以上の危険な浴槽入浴を行っている人が4割も！70代が最も多いことが判明！
- ✓冬場の浴室は“寒い”が約7割と多数！意外にも九州が一番寒く、北海道が寒くないという結果に！



【本件に関するお問い合わせ先】

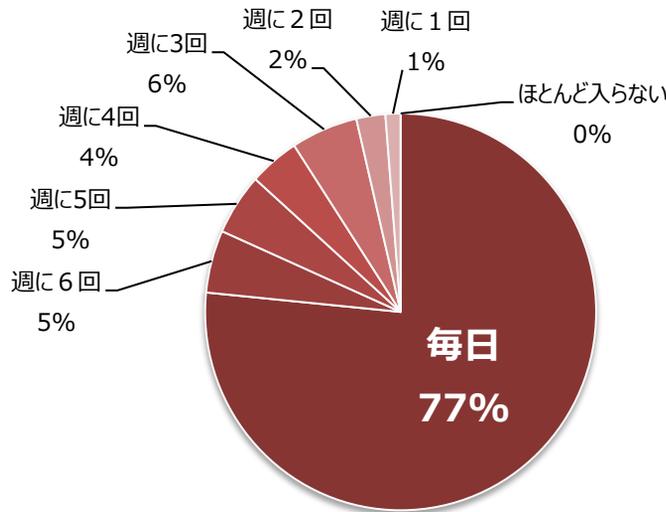
リンナイPR事務局（㈱プラチナム内） 金・大庭・浜木  
TEL:03-5572-7351 FAX:03-3584-0727 MAIL: [rinnai@vectorinc.co.jp](mailto:rinnai@vectorinc.co.jp)

# 毎日入浴している人は約8割！

## 60代は浴槽での入浴、20代・30代の入浴はシャワーが中心

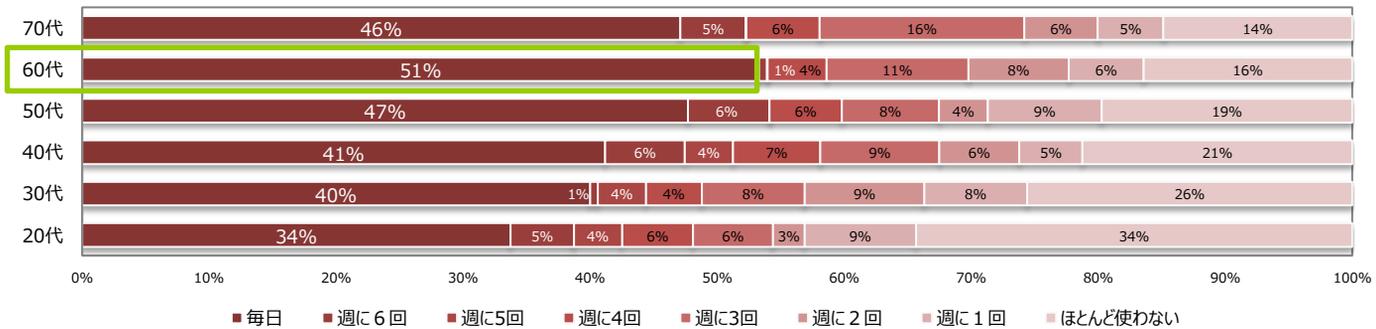
平均の入浴回数を調査したところ、「毎日入る」が圧倒的に多い結果になりました。また、「浴槽を使う入浴」と「シャワーだけを使う入浴」の頻度を伺ったところ、「浴槽を使う入浴」は60代、「シャワーだけを使う入浴」は20代・30代が最も多く、世代によって入浴方法の需要が異なることがわかりました。

Q1. あなたは平均して、週に何回くらい入浴をしていますか？ ※シャワーのみの場合も含めてお答えください。（単一回答 N=960）

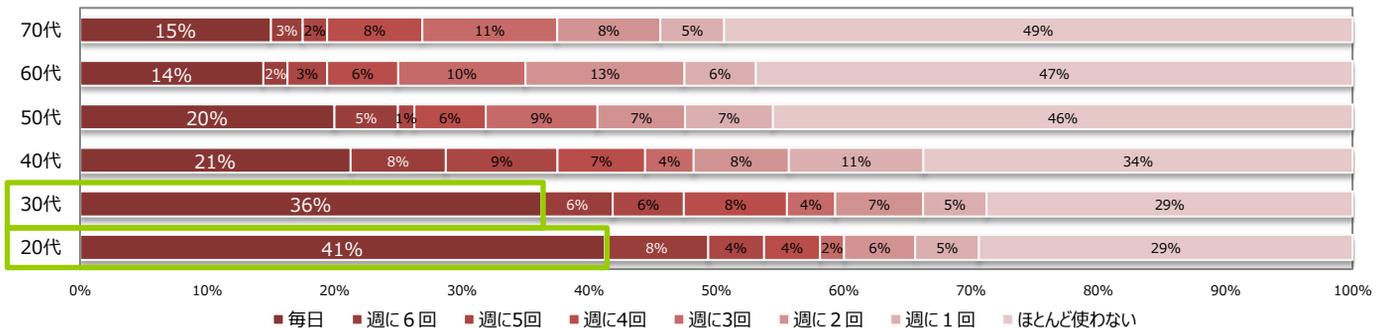


Q2. 1週間のうちで「浴槽を使う入浴」と「シャワーだけを使う入浴」の頻度をそれぞれ教えてください。（各単一回答 N=960）

【「浴槽を使う入浴」年代別データ N=960】



【「シャワーだけを使う入浴」年代別データ N=960】



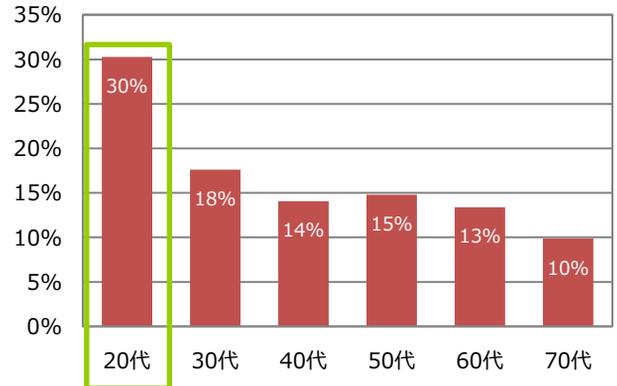
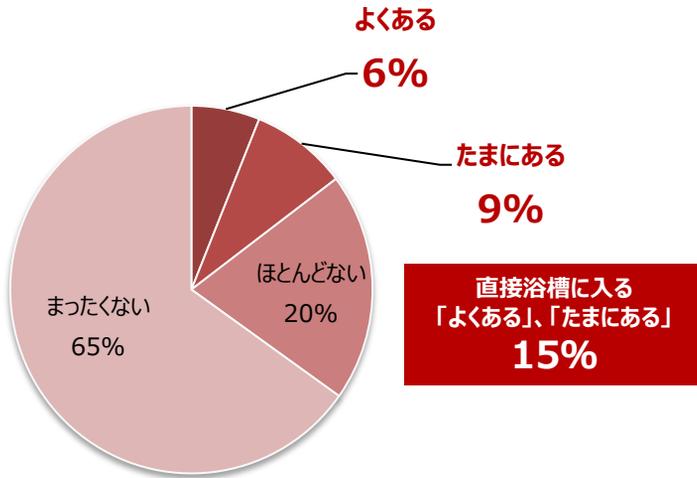
## その入浴習慣は危険！？

### かけ湯をせず“直接浴槽に入る”が15%で20代が多い傾向 シャワー・かけ湯は肩から3割、頭から2割と上半身からが多数

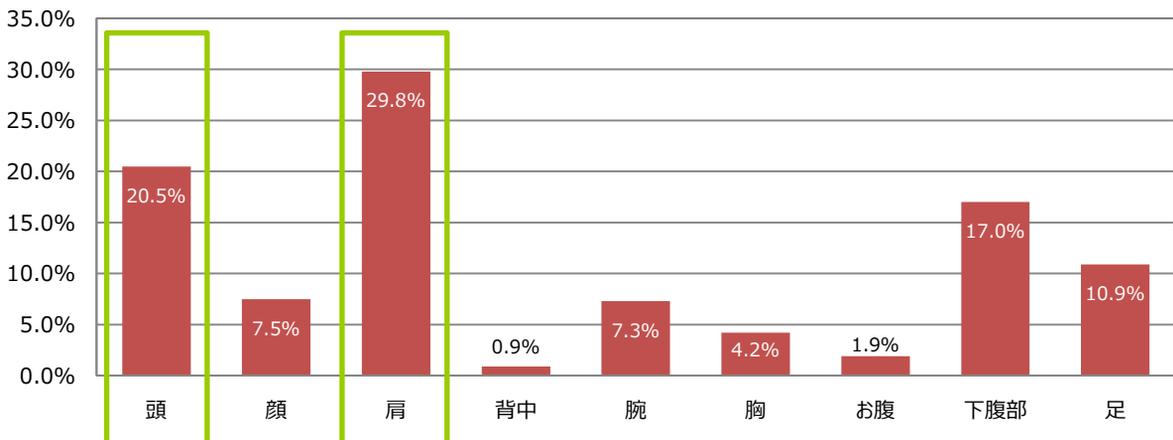
入浴習慣に関して調査したところ、シャワーやかけ湯をせず、直接浴槽に入る人が15%いることがわかりました。また、年代別でみたところ、20代が最も多く、若い人ほど体をシャワーやかけ湯で温めることなく直接熱いお湯に入るという、危険な入浴をしていることがわかりました。また、シャワーやかけ湯を行う部位に関して伺ったところ、肩から3割、頭から2割とヒートショックの危険性が高まる部分から行っていることがわかりました。

Q3.あなたはシャワーやかけ湯をせず、直接浴槽に入ることがありますか？  
(単一回答 N=960)

【「直接浴槽に入る」年代別データ N=142】



Q4.シャワーやかけ湯の際、まず体のどの部位からしますか？ (単一回答 N=960)



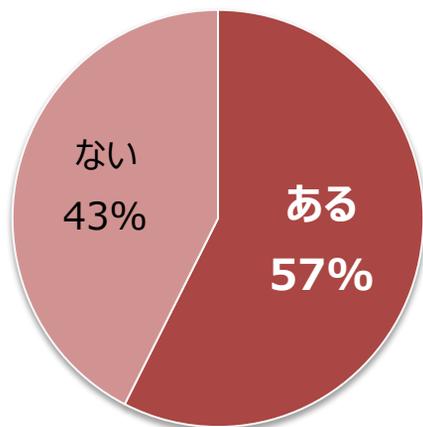
#### 【早坂先生から一言】

かけ湯をして入ることは、マナーの面だけではなく、ヒートショックを避ける大切なルーティンです。また、いきなり頭や肩からお湯をかけることはヒートショックの原因となります。お湯に少しずつ体を慣らし、血圧の急上昇を防ぐため手足の末端から順に体の中心までかけ湯をしましょう。

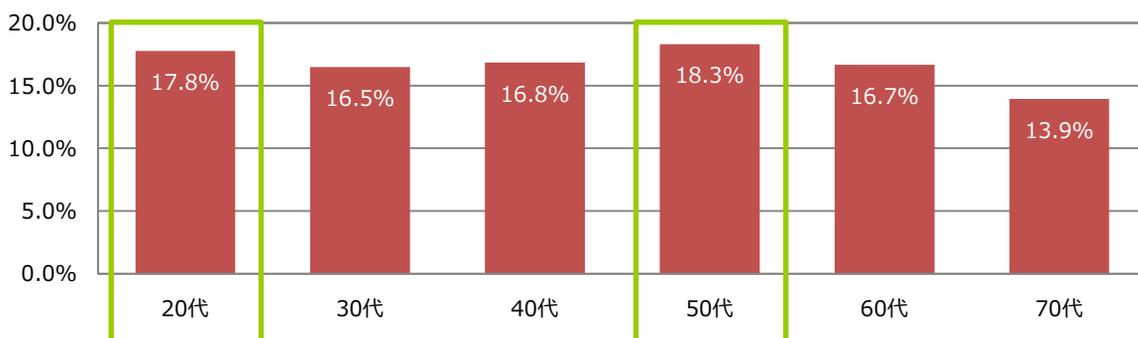
## 忘年会シーズン間近、飲酒後の入浴経験者約6割と多数いることが発覚 若年層も要注意！飲酒後の入浴は50代に続いて20代も多数

忘年会シーズンがまもなく到来する中、ヒートショックにも繋がる、飲酒後の入浴経験に関して調査したところ、約6割と多くの人が「経験あり」ということがわかりました。また、年代別でみたところ、50代に続いて20代も多くおり、若い人にもヒートショックの危険性があることがわかりました。

Q5.あなたは飲酒後に入浴した経験がありますか？（単一回答 N=960）



【飲酒後入浴経験者 年代別データ N=552】



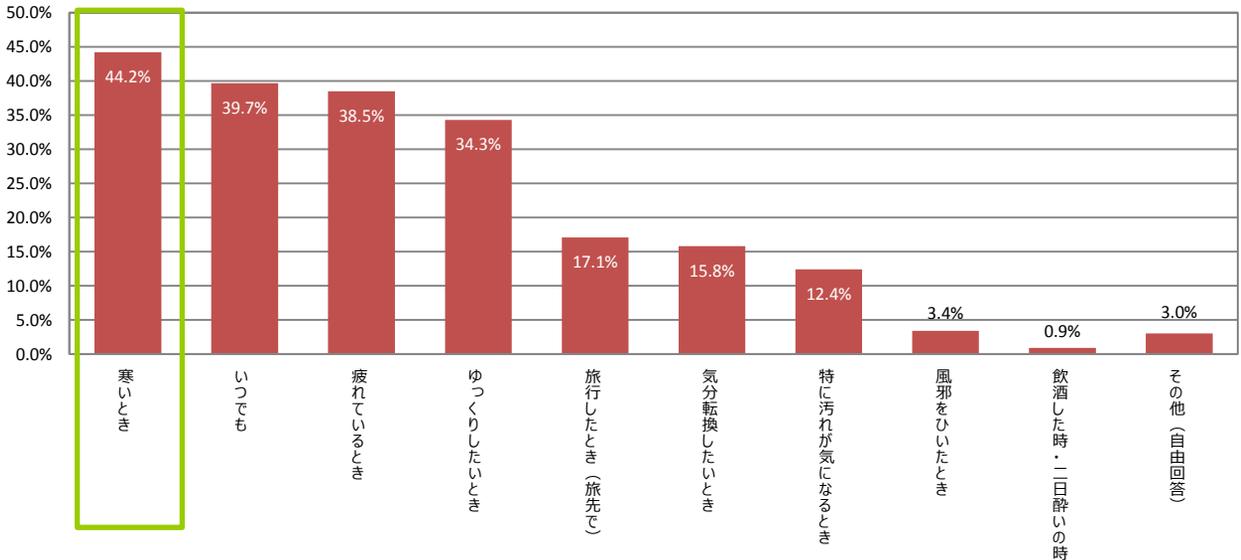
### 【早坂先生から一言】

飲酒後の入浴は、血圧を異常に低下させたり、転んで思わぬけがをするなど危険がいっぱいです。この飲酒後入浴の危険性は全国どこでも同じです。飲酒後の入浴は十分に酔いが覚めてからにしましょう。

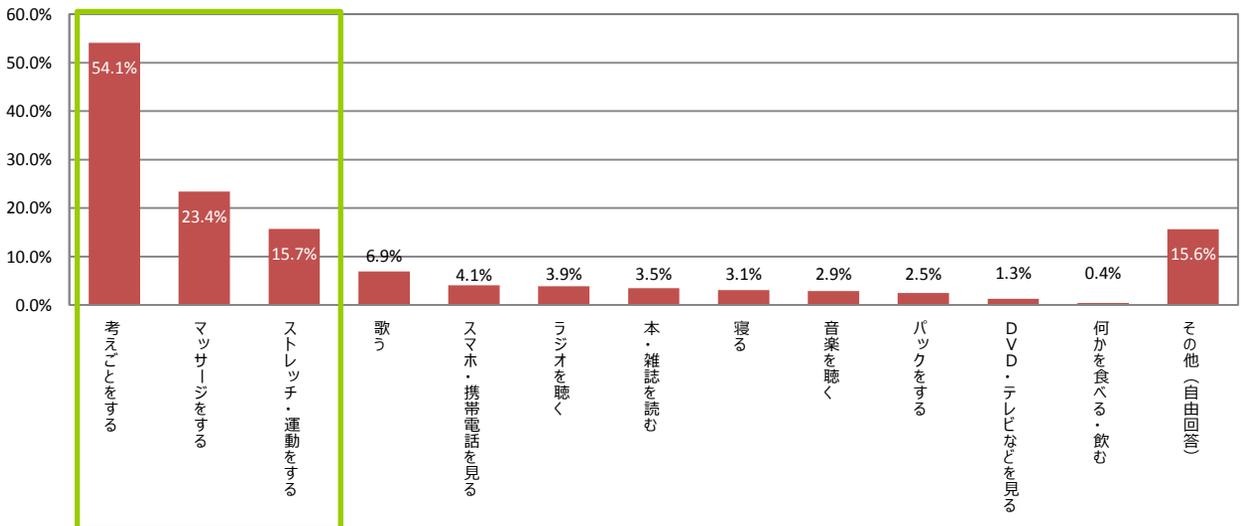
## 浴槽を使う入浴は“寒いとき”が4割以上と多数！ また、浴槽の中で行うことは半数以上が“考え事”と回答

今年も寒さの厳しい冬が来ますが、浴槽を使う入浴を行う日に関して伺ったところ、「寒いとき」が4割以上と最も多い結果になりました。また、浴槽の中で行うことを伺ったところ、半数以上が“考え事”と回答。浴槽での入浴はゆっくり考え事をするのに適している場所のようです。

Q6.あなたはどんな日に浴槽に入ることが多いですか？（複数回答 N=960）



Q7.ふだん、浴槽に入っている間に何をしていますか？（複数回答 N=960）



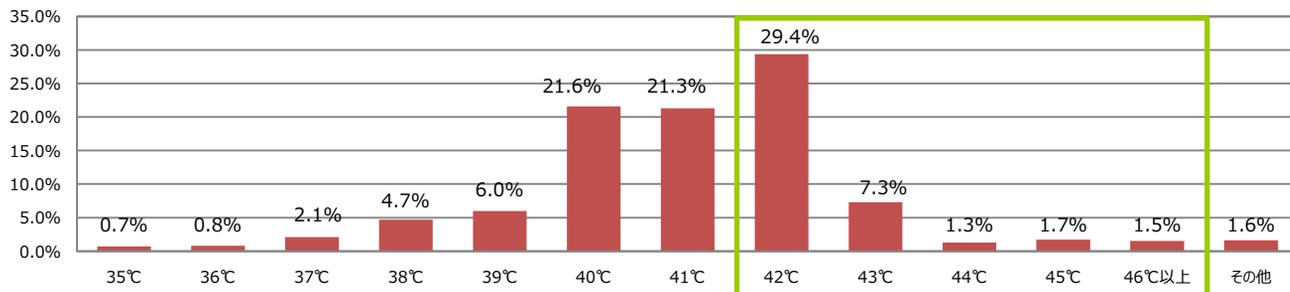
### 【早坂先生から一言】

浴槽入浴は寒い日に行う方が多いようですが、寒いからと言って熱すぎるお湯に入るにはヒートショックの危険がありますので注意しましょう。

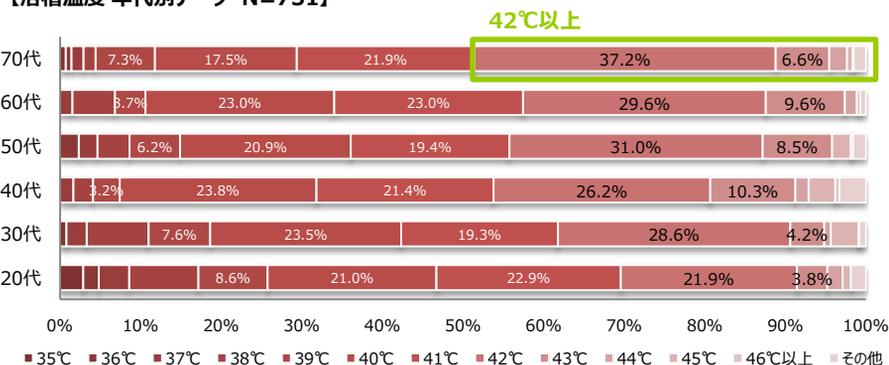
# 42℃以上の浴槽に入っている人約4割！70代が最も多いことが判明！ 食事後1時間以内や深夜、朝起きてすぐの浴槽入浴 約3割

ヒートショックにも関連する、浴槽入浴時の「お湯の温度」と「入浴のタイミング」に関して調査したところ、「お湯の温度」は42℃以上の人が約4割と多くいるということがわかりました。また、年代別でデータを見ると、70代が最も多く、年齢が高いほど、お湯の温度が高い傾向にあることがわかりました。なお、「入浴のタイミング」についても調査したところ、食事後1時間以内や深夜、朝起きてすぐの浴槽入浴など、ヒートショックの危険性が高まるタイミングでの入浴を行っている人が約3割もいることがわかりました。

Q8.浴槽入浴を行う方に伺います。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=751）



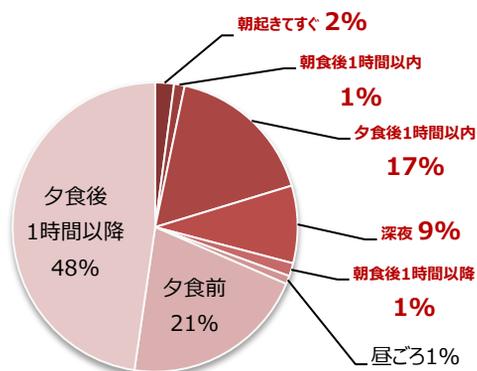
【浴槽温度 年代別データ N=751】



【42℃以上の高温好きエリアランキング N=310】

1位	東北地方	14.8%
2位	北海道地方	14.5%
3位	中国地方	14.2%
4位	四国地方	12.3%
5位	関東地方	11.9%
	中部地方	11.9%
	近畿地方	11.9%
8位	九州地方	8.4%

Q9.あなたが浴槽に入るタイミングとして、最も多いものをお選びください。（単一回答 N=751）



食事後1時間以内  
深夜、朝起きてすぐの浴槽入浴  
約3割

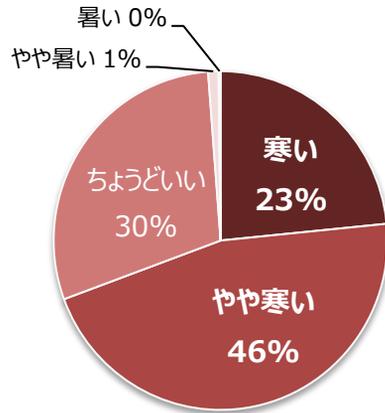
## 【早坂先生から一言】

ヒートショックの危険が増すとされている42℃以上の湯に入っている方が4割を超えており、まだまだ危険な入り方をしている方が多いことに驚きます。また、深夜や朝は浴室内で体調不良を起こしても家族に気づかれにくいので注意が必要です。入浴をすると血液が温められた皮膚に集中し、胃腸へ行く血液が減り消化機能が低下します。消化不良を起こしやすい食後1時間以内の入浴も避けたほうがよいでしょう。

# 冬場の浴室は“寒い”が約7割と多数 意外にも九州が一番寒く、北海道が寒くないという結果に！ 北海道の脱衣室には暖房設備が常識！？

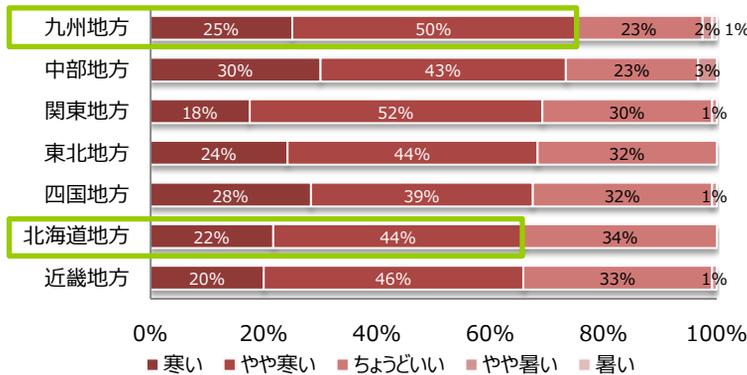
冬場の浴室環境に関して調査したところ、「寒い」・「やや寒い」が約7割と圧倒的に多く、エリア別でみたところ、寒い地域である「北海道」地方が少なく、「九州地方」が多いという結果となりました。また、脱衣室の暖房設備の有無と合わせてみたところ、北海道地方は最も多く、3割以上が暖房設備がある状態で、寒い地方のほうが寒さ対策をしており、ヒートショックの危険性が低いということがわかりました。なお、体が冷えた状態のまま、熱いお湯に入ることがあるかどうかを聞いたところ、「ある」と回答した人が半数以上もあり、寒い中で急激に体を温める入浴をしている人が多いという実態が明らかになりました。

Q10.ご自宅の浴室について、冬場の室温を教えてください。（単一回答 N=960）

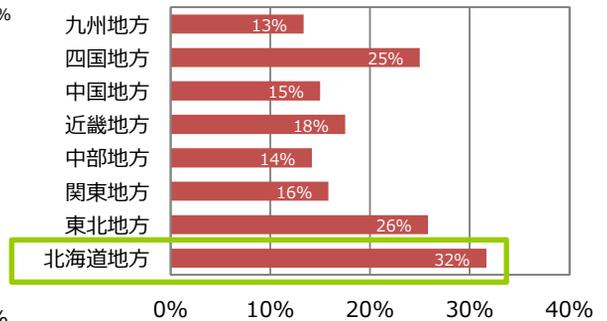


冬場の浴室は「寒い」、「やや寒い」  
約7割

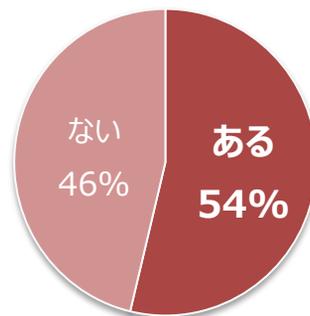
【浴室温度 エリア別データ N=960】



【自宅の脱衣室 暖房設備の有無 エリア別データ N=960】



Q11.あなたは体が冷えた状態のまま、熱いお湯に入ることがありますか？  
(単一回答 N=960)



### 【早坂先生から一言】

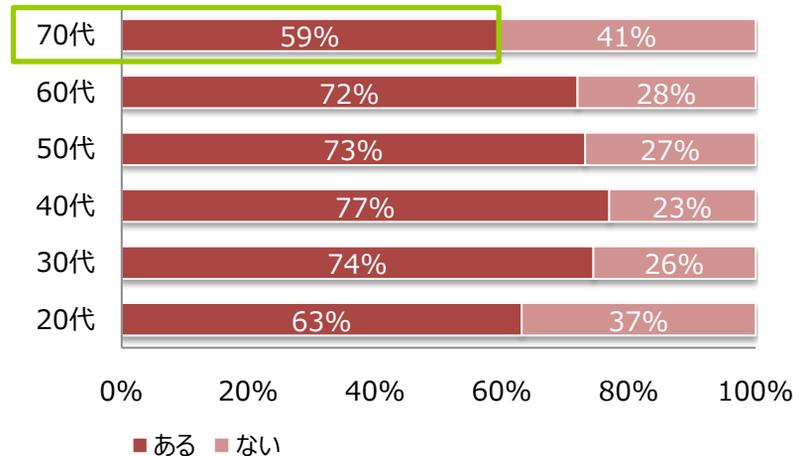
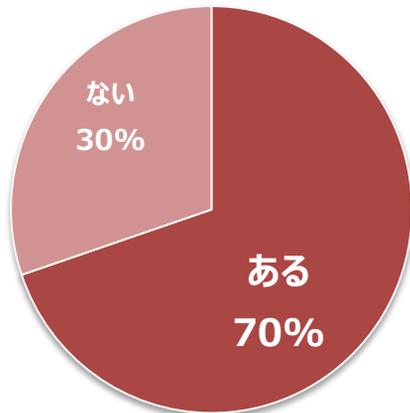
もともと北海道などの寒冷地は暖房設備が備えてあり、寒さ対策がしっかりしている家が多いと言われています。九州地方は暖房設備が最も少なかったのですが、温かい地方であっても冬に暖房がなければヒートショックの危険がありますので、油断はできません。

## ヒートショック認知率は7割と高い中、4割が詳細を理解していないことが発覚！ リスクの高い70代の認知度が一番低い状況

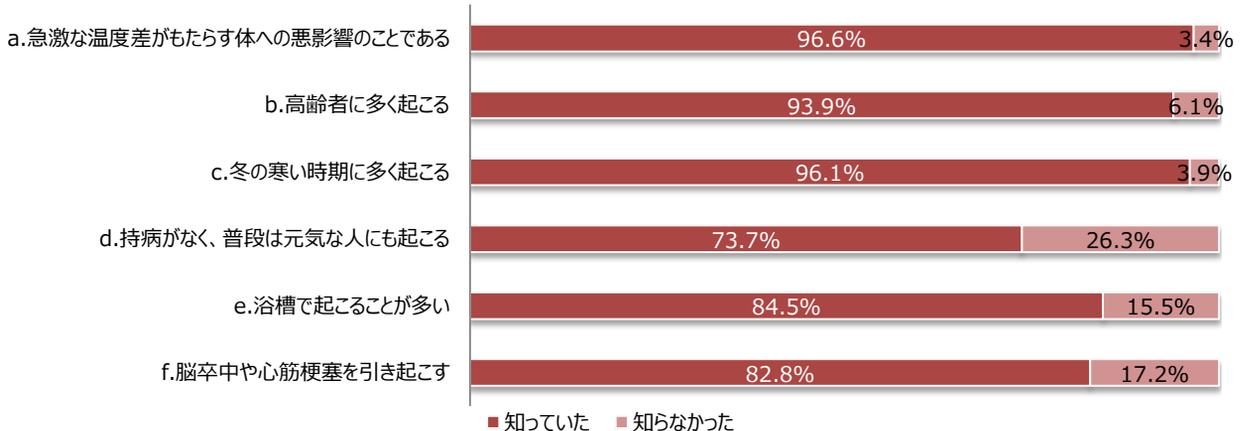
ヒートショックの認知度に関して調査したところ、「ヒートショック」という言葉を聞いたことがあると回答した人は約7割と多くいることがわかりました。また、ヒートショックの詳細を知っているかを確認したところ、理解できていない人が4割と、詳細を理解できていない人が多くいる実態が明らかになりました。

Q12.入浴時のヒートショックに関して伺います。あなたは「ヒートショック」という言葉を聞いたことがありますか？（単一回答 N=960）

【「ヒートショック」年代別認知度 N=960】



Q13.あなたはヒートショックに関する次の事実を知っていましたか？（各単一回答 N=670）



…… a~f「全て知っていた」は409人 全体（670人）の約6割  
4割がヒートショックをよく理解していないという結果に

### 【早坂先生から一言】

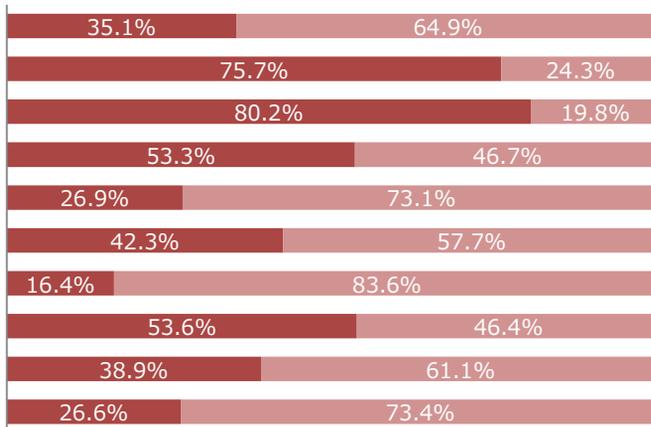
ヒートショックの内容そのものを知らないと予防対策もできません。言葉だけでなく、ヒートショックの内容や予防策を知ってもらうのが次の課題ですね。

# 早坂先生監修ヒートショック危険度チェックシートで緊急調査 ヒートショック予備軍は約5割と多数いることが発覚 全国どこでも予備軍がいることが判明！

早坂先生考案のヒートショック危険度簡易チェックリストを元に、ヒートショック予備軍の調査を行いました。結果、チェックが5個以上あったヒートショック予備軍は約5割と多数いることが発覚しました。また、エリア別データを見ると、寒い地区から暖かい地区まで44%を超えており、全国的に「ヒートショック予備軍」の人がいることがわかりました。

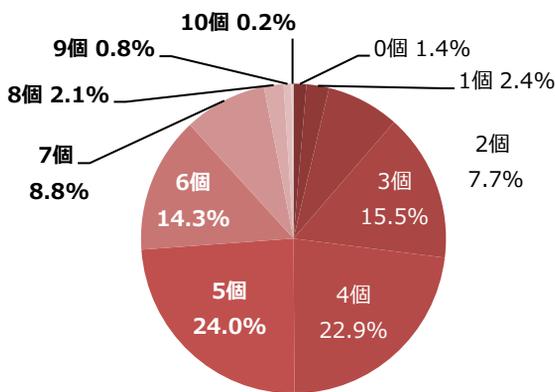
Q14.あなたは次の項目にあてはまりますか？（各単一回答 N=960）

- ①メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどと言われたことある
- ②自宅の浴室には暖房設備がない
- ③自宅の脱衣室に暖房設備がない
- ④一番風呂に入ることが多いほうだ
- ⑤42度以上の熱い風呂が大好きだ
- ⑥飲酒後に入浴することがある
- ⑦浴槽に入る前のかけ湯はしない、または簡単にすませるほうだ
- ⑧シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
- ⑨入浴前に水やお茶など水分をとらない
- ⑩1人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る



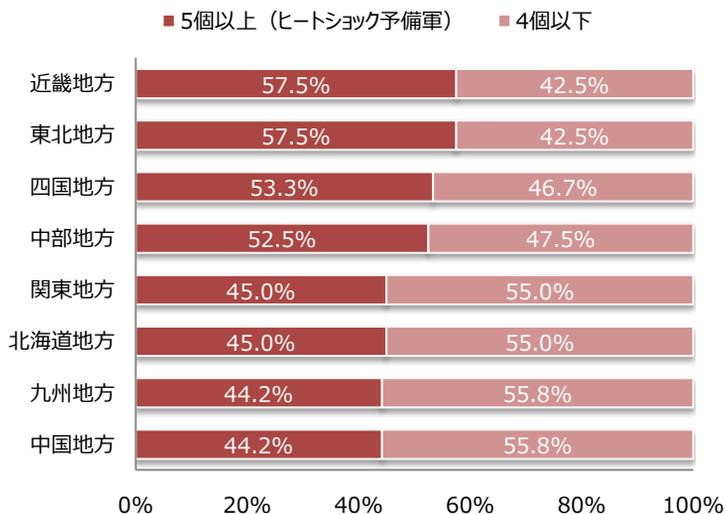
■ はい ■ いいえ

【 Q14 チェック個数】



5個以上は「ヒートショック予備軍」  
ヒートショック予備軍 約5割

【ヒートショック予備軍 エリア別結果 N=960】



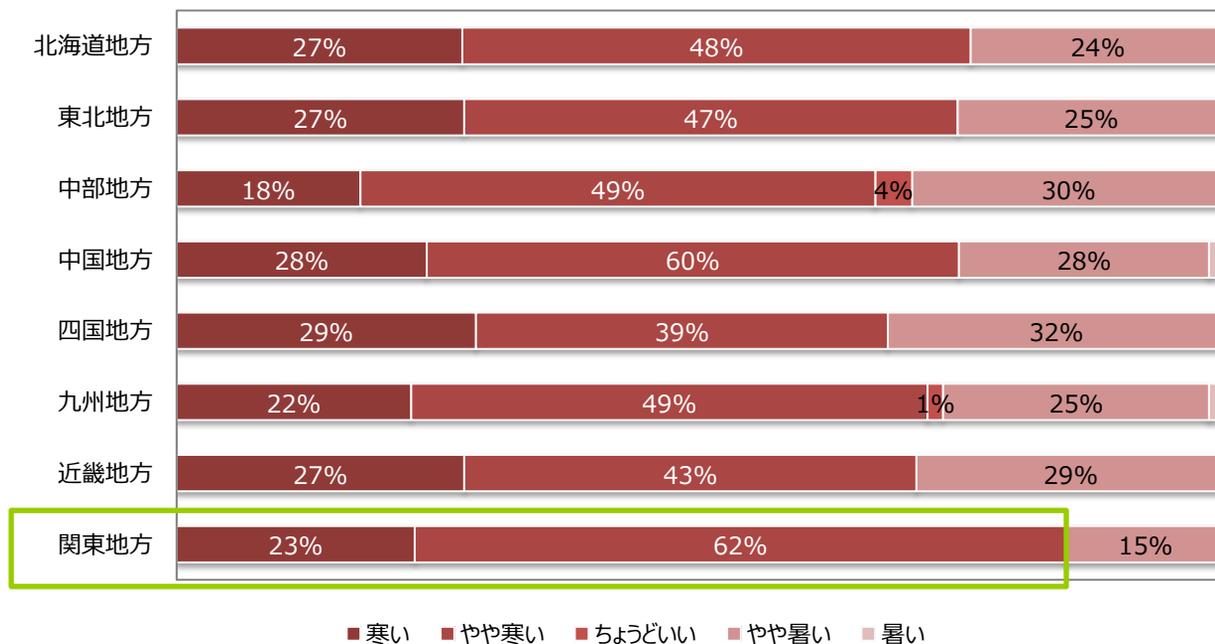
## 【早坂先生コメント】

今回、初めてヒートショック危険度簡易チェックシートを作りました。5項目以上当てはまる方を「ヒートショック予備軍」としましたが、当てはまる項目が多ければ多いほど、ヒートショックの危険度が高いと考えられます。1つでも当てはまる方は対策を始めましょう。

## ヒートショック予備軍の中でも特に注意が必要なのは“関東地方”

ヒートショック事故に大きく繋がってくる浴室の温度ですが、ヒートショック予備軍の中で、「寒い」「やや寒い」という人を調べたところ、“関東地方”が最も多いことがわかりました。これから冬本番になりますが、十分注意が必要です。

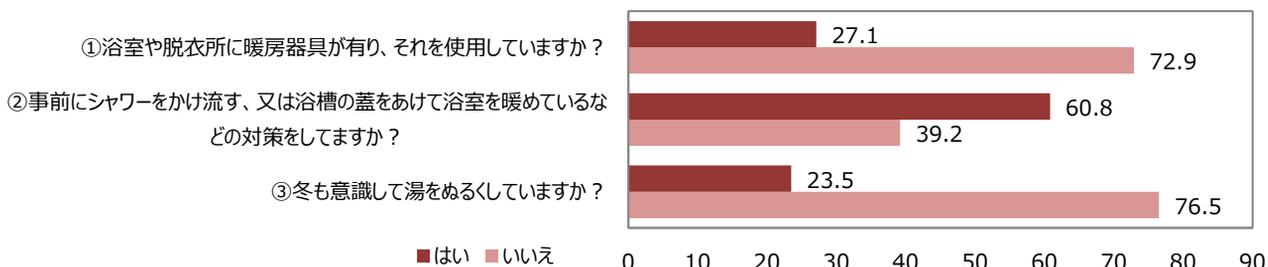
【ヒートショック予備軍 エリア別 浴室温度 N=481】



**予備軍が多い中、対策ができていない人は約3割！**  
**対策が必要なメタボ、糖尿病、高血圧などの人ほど少なく約2割！**  
**ヒートショックの実態を知り、今年の冬は対策をしようと思う人は7割以上と多数！**

ヒートショックの対策を行っているかを調査したところ、約3割しか対策できていないという状況でした。最も対策が必要な「メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどと言われたことある人」に絞って見てみると、約2割しか対策できていないということがわかりました。また、ヒートショックの詳細を知り、今年の冬は浴室のヒートショック対策をしようと思うかどうかを伺ったところ、「対策をしようと思う」が7割以上と多くいることがわかりました。

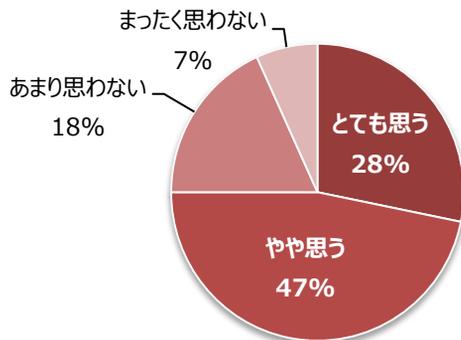
Q15.あなたは次の項目にあてはまりますか？（各単一回答 N=960）



**①～③どれか一つでも対策を行っている人は960人中288人で、約3割しか対策できていない状況**  
**「メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどと言われたことある人」に絞って見てみると、**  
**337人中79人で、約2割しか対策できていない状況**

Q16.以下のヒートショックについての説明を読み、今年の冬は浴室のヒートショック対策をしようと思いますか？（単一回答 N=960）

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく上下し、体に大きな負担がかかる現象です。特に冬の暖房を使用していない浴室では、冷えた体がお風呂のお湯で急激に温められることによってヒートショックが起こりやすくなります。ヒートショックによって心筋梗塞や脳卒中が引き起こされる場合もあり、入浴中の急死の原因にもなっています。



**【早坂先生コメント】**

ヒートショック対策を行っている人はわずかに3割とは驚きの結果でした。メタボ、肥満のほか生活習慣病があると動脈硬化が進むため、若い方でもヒートショックの危険度が特に高くなると考えられますが、この方たちの対策率はさらに低く、2割にとどまっています。安全な入浴のためには今後もヒートショック対策の普及啓発が重要だと考えられます。

**【調査概要】**

調査時期：2016年10月7日（金）～13日（木）  
 実施方法：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

※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。

寒い日の入浴は楽しみの一つでもあります。入浴方法を間違えてしまうと大きな事故にも繋がってしまいます。冬場の入浴時に注意が必要な点と、快適で安全な入浴を行うための「五箇条」を入浴科学者 早坂先生に作成いただきました。



## 冬場の入浴は温度差に注意 冬の安全な温度差は5℃未満

入浴中の事故死は年々増え、年間で19,000人とされています。特にこれからの冬の季節に集中しています。その一番の原因はヒートショック、温度差による血圧上昇にあります。過去の研究結果から、リビングと脱衣室の温度差は5℃未満が安全な温度差になります。リビングが仮に25℃とすると脱衣室は20℃より高くしましょう。また、寒い脱衣室と熱い湯の温度差も大きく関係してきます。脱衣室・浴室はあらかじめ温めておき20℃以上に、湯の温度は40℃以下にしてヒートショックを防ぎましょう。

## 快適安全入浴の五箇条

その1. 脱衣室・浴室は事前に20℃以上に温めておきましょう。

その2. お湯の温度は40℃以下にしましょう。

その3. 手足の先から順にかけ湯をしましょう。

その4. 飲酒後、食後すぐ、深夜のお風呂は避けましょう。

その5. お風呂の前後にコップ1～2杯の水を飲みましょう。

### 早坂信哉（はやさかしんや）氏

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）など。



ヒートショックの危険性有無を確認する簡易的なチェックシートを入浴科学者 早坂先生に作成いただきました。寒い冬場が来る前にチェックをし、入浴習慣を見直しましょう。

## ヒートショック危険度 簡易チェックシート

### 入浴科学者 早坂先生監修

- メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどと言われたことがある**  
・この方たちは動脈硬化がすすみ、ヒートショックによって大きな病気になりやすいのです。
- 自宅の浴室には暖房設備がない**  
・浴室に暖房がない家庭ではシャワーをかけ流して湯気をたて温度を上げましょう。
- 自宅の脱衣室に暖房設備がない**  
・寒い脱衣室でもヒートショックが起こります。暖房で20℃以上にしましょう。
- 一番風呂に入ることが多いほうだ**  
・1番風呂は浴室が温まっていないことが多いのです。
- 42度以上の熱い風呂が大好きだ**  
・熱い湯は交感神経を刺激して血圧を急上昇させます。40℃以下にしましょう。
- 飲酒後に入浴することがある**  
・異常な血圧低下や転倒の危険があります。
- 浴槽に入る前のかけ湯をしない、または簡単にすませるほうだ**  
・かけ湯は血圧上昇を防ぎます。
- シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける**  
・ヒートショックを避けるには体を少しずつお湯に慣らすことが大切です。  
手足の先から順にお湯をかけて体を慣らしていきましょう。
- 入浴前に水やお茶など水分をとらない**  
・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、より引き起こしやすくなります。
- 1人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る**  
・いざというとき、助けてもらえる体制を作りましょう。

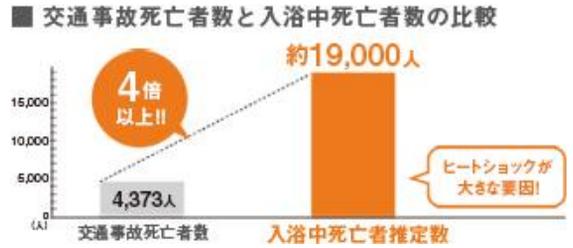
**5個以上のチェックでヒートショック予備軍と診断！**

当てはまる項目が多ければ多いほど、ヒートショックの危険度が高いと考えられます。  
1つでも当てはまる方は対策を始めましょう。

**年間約19,000人の方が、入浴中の事故にあわれています。**

入浴時の事故で亡くなる方は年々増加しており、交通事故死亡者数の約4倍以上にも及びます。その事故原因としては、脳梗塞や心筋梗塞での死亡がもっとも多く、事故の主な要因が「ヒートショック」にあると言われています。

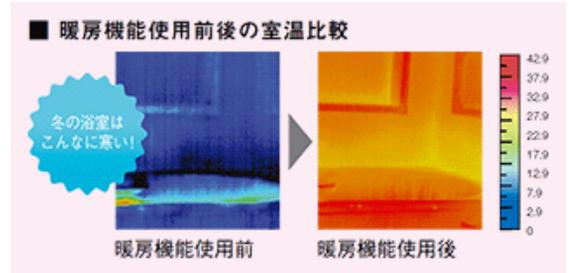
※出典：厚生労働科学研究費補助金 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究 平成25年度 総括・分担研究報告書、警察庁「平成25年中の交通事故死者数について」



**万が一のために浴室の寒さをやわらげ、ヒートショックの予防に役立つ浴室暖房乾燥機「バスほっと！」**

**あったか「バスほっと！」で安心・快適な入浴が楽しめます。**

リンナイの浴室暖房乾燥機「バスほっと！」なら15分で浴室は約35℃までぐんぐんアップ！すぐに暖かくなり、ヒートショックを予防します。



**低温サイン NEW**

浴室の温度が15℃以下になると、脱衣室リモコンに「低温」サインが点灯。浴室暖房の使用を促すことでヒートショックの予防につながる機能です。給湯暖房用熱源機の台所リモコンとも連動し、自動湯はりの際に「浴室暖房の使用をおすすめします」と案内します。また自動連動機能を設定すれば浴室暖房を「自動」で運転します。

※自動連動機能を搭載した給湯暖房用熱源機とリモコンの組み合わせに限りです。



**暖房セーブコース NEW**

暖房の設定温度を低めにし、リビングの室温に近い温度に設定して運転することで省エネ、ランニングコストの削減につながる暖房セーブコース。浴室がリビングの室温に近い温度になるよう暖房運転し、気温がそれほど低くない春先や秋口、浴室をお掃除するときの利用もおすすめです。

※金額は浴室1616ユニットバス（弊社試験室）にて外気温5℃で60分間運転させた時のものです。  
 ガス料金/LPGガス：16円/kWh（約450円/m<sup>3</sup>）（石油情報センター-2006年7月公表データ）  
 電気料金：25.6円/kWh（基本料金を除く平均単価）年間暖房使用時間：181時間  
 [2016年3月リンナイ（株）調べ]



※「低温サイン」「暖房セーブコース」はRBHM-C419-RBH-C418シリーズに限りです。