

## 【花王「バブ」】夏の隠れ冷え※と入浴に関する調査

### 約3人に1人が暑い夏でも隠れ冷え※かも！？

## 夏場にやりがちな行動が無意識のうちに身体を冷やす原因に！ ケアの1つとして約38度のお湯×炭酸の“ぬるめバブ浴”を提案

“入浴研究”の第一人者である東京都市大学 人間科学部 早坂信哉教授監修のもと、調査を実施

花王株式会社の薬用入浴剤「バブ」では、この夏、隠れ冷え※ケアとして“ぬるめバブ浴”を提案する「暑い夏こそ逆にフロ」キャンペーンを展開しております。この度、25年にわたり、4万人以上の入浴を調査してきた東京都市大学 人間科学部 早坂信哉教授監修のもと、20～50代の男女5,000人を対象に「夏場の冷えと入浴に関する調査」を行いました。

調査によると、約3人に1人（35.5%）の人が、知らず知らずのうちに「冷たい飲み物を飲む」「薄着で過ごす」など身体を冷やしてしまっている行動をとっているものの、夏の暑さに隠れて冷えを自覚していない「隠れ冷え※」の可能性があったことがわかりました。「隠れ冷え※」対策として、約38度のお湯×炭酸入浴で血流を良くすることは非常に有効です。一方で、「夏場に湯船に浸かる人」は40.0%と半数以下という実態も調査からわかりました。理由としては『入浴に時間をかけたくないから』の34.4%が一番多い数値となったほか、『湯船は身体が熱くなってつかってられないから』など、夏特有の理由も目立ちました。

※夏の体の冷えのこと

#### 【調査対象】

- ・対象：20～50代の男女5,000人、全国
- ・手法：インターネットリサーチ
- ・実施期間：2024年5月

#### 【調査結果サマリー】

##### <トピック①>

知らず知らずのうちに夏場でも身体が冷えてしまっている!?

3人に1人（35.5%）の人が、気づかずに身体を冷やしてしまっている「隠れ冷え※」の可能性があるという結果に。

##### <トピック②>

暑さ対策として必要だが、気づかないうちに身体が冷えすぎてしまう行動とは？

調査で最も多かったのは「冷たい飲み物を飲む」「薄着で過ごす」という結果に。

「隠れ冷え※」対策で気をつけたい行動とそのポイントとは？

##### <トピック③>

「隠れ冷え※」対策に有効なのは、約38度のお湯×炭酸入浴で血流を良くすること。

一方で、「夏場に湯船に浸かる人は40.0%」と半数以下という実態も。

シャワー派の理由の中には『湯船は身体が熱くなってつかってられないから』など夏特有の理由も。

#### 【監修者プロフィール】



東京都市大学 人間科学部教授 早坂信哉教授

入浴に関する医学的な研究／温泉に関する医学的な研究／サウナ、岩盤浴などの温熱浴に関する研究／健康に関する研究を行い、関連する講演、出演、著作、コメント、記事監修、製品開発に関わる協働などを行う。

# 夏の隠れ冷え※と入浴に関する調査

## <トピック①>

知らず知らずのうちに夏場でも身体が冷えてしまっている!?  
3人に1人（35.5%）の人が、気づかずに身体を冷やしてしまっている  
「隠れ冷え※」の可能性があるとという結果に。

本調査では、夏の暑い時期（7月～9月頃）に冷えの自覚がなく、かつ、身体を冷やしやすいとされる「薄着で過ごす」や「日中、冷房のかかった部屋で生活する」などの行動で当てはまる項目が3つ以上あった方を「隠れ冷え※」の可能性があると定義し調査を実施致しました。

結果として、調査を実施した5,000人のうち35.5%にあたる1,777人が該当しました。

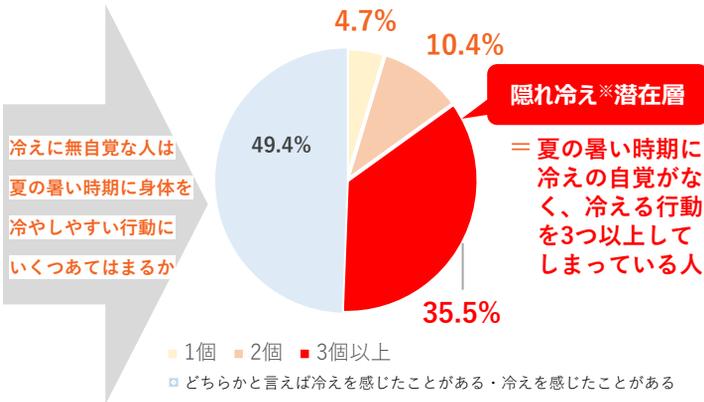
3人に1人が、夏の暑い時期に気づかずに身体を冷やしてしまっている「隠れ冷え※」の可能性があるとが調査からわかりました。

「冷えを感じたことはない」  
「どちらかと言えば冷えを感じたことはない」人が  
合わせて**50.6%**

Q.あなたは夏の暑い時期（7月～9月頃）に「冷え」を感じたことはありますか。

- ・ 冷えを感じたことはない 23.5%
- ・ どちらかと言えば冷えを感じたことはない 27.1%
- ・ どちらかと言えば冷えを感じたことがある 25.6%
- ・ 冷えを感じたことがある 23.8%

50.6%



## ■早坂教授コメント

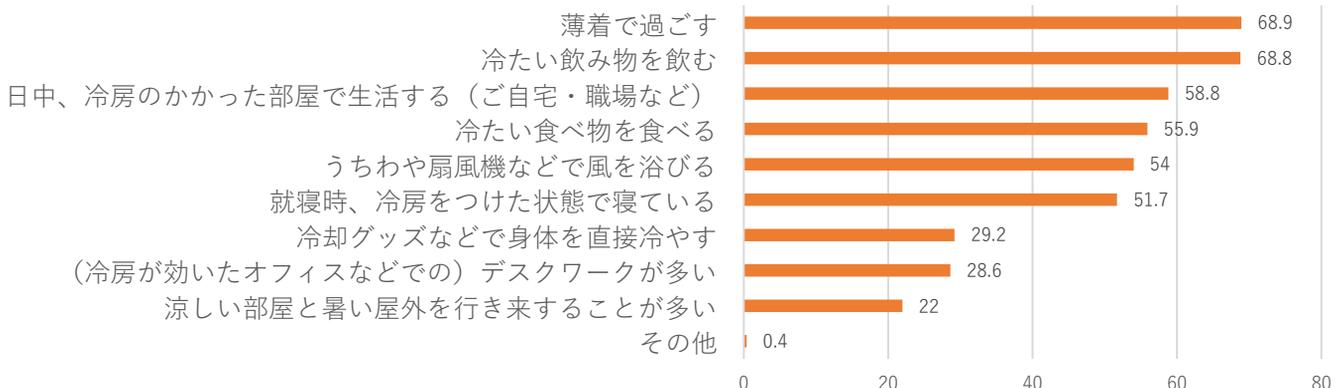
これまでも、暑い夏にも関わらず冷えを感じる、というお悩みの相談を受けることが多々ありました。夏は冷房の効いている部屋で薄着や冷たい飲み物を飲むなど、意外に体を冷やす行動が多くなります。今回の調査で約3人に1人が「隠れ冷え※」の可能性があるとが調査から分かり、予想以上に多くの方が「隠れ冷え※」の可能性があるとが分かりました。

## <トピック②>

暑さ対策として必要だが、気づかないうちに身体が冷えすぎてしまう行動とは？  
調査で最も多かったのは「冷たい飲み物を飲む」「薄着で過ごす」という結果に。  
「隠れ冷え※」対策で気をつけたい行動とそのポイントとは？

夏の暑い時期（7月～9月頃）にしていることとして最も多かった行動は「薄着で過ごす」の68.9%であり、次に「冷たい飲み物を飲む」の68.8%という結果でした。また、半数以上の回答があった行動としては、「日中、冷房のかかった部屋で生活する（ご自宅・職場など）」（58.8%）、「冷たい食べ物を食べる」（55.9%）、「うちわや扇風機などで風を浴びる」（54%）、「就寝時、冷房をつけた状態で寝ている」（51.7%）であることがわかりました。

Q.夏の暑い時期（7月～9月頃）に、あなたがしていることを、あてはまるものすべてお答えください。（いくつでも）



## ■早坂教授コメント

暑い夏は、屋外の気温に合わせてつい薄着の衣類を選びがちです。ですが、室内は冷房がかかっていて実際にはさほど暑くないことも多く、薄着で過ごしたり扇風機で強い風を浴びたり冷たい物を飲食すると体温が奪われ体が冷えすぎてしまいます。就寝時も冷房が必要な季節ですが手足が冷えすぎないように調節しましょう。

# 夏の隠れ冷え※と入浴に関する調査

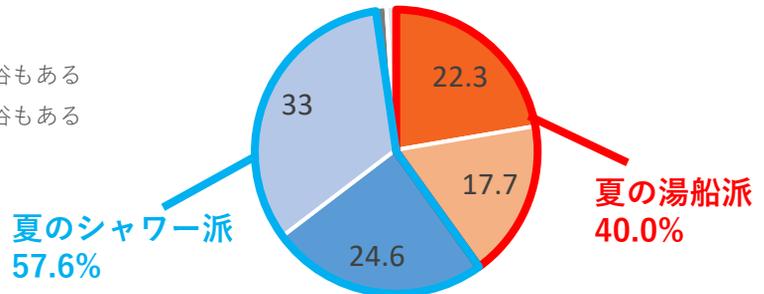
<トピック③>

「隠れ冷え※」対策に有効なのは、約38度のお湯×炭酸入浴で血流を良くすること。一方で、「夏場に夏場に湯船に浸かる人は40.0%」と半数以下という実態も。シャワー派の理由の中には『湯船は身体が熱くなってつかってられないから』など夏特有の理由も。

夏の暑い時期（7月～9月頃）のご自宅での夜の入浴方法についての設問では、「湯船につかる入浴ししない」（22.3%）、「湯船につかる入浴が多いが、シャワーのみの入浴もある」（17.7%）と夏のお風呂派は40.0%と半数以下の結果となりました。一方で、「シャワーのみの入浴ししない」（33.0%）、「シャワーのみの入浴が多いが、湯船につかる入浴もある」（24.6%）とシャワー派が57.6%でした。

Q.夏の暑い時期（7月～9月頃）のご自宅での「夜」の入浴方法について、あてはまるものをお答えください。

- 湯船につかる入浴ししない
- 湯船につかる入浴が多いが、シャワーのみの入浴もある
- シャワーのみの入浴が多いが、湯船につかる入浴もある
- シャワーのみの入浴ししない
- 自宅では入浴しない
- 不明



夏の入浴がシャワー派であった人のうち、その理由として最も多かったのが「入浴に時間をかけたくないから」で34.4%、次いで「水道代・ガス代・電気代を節約したいから」で29.8%という結果となりました。夏場特有の理由として、「湯船につかると、湯上り後に汗をかいて嫌だから」（22.8%）、「湯船は身体が熱くなってつかってられないから」（19.5%）、「湯船につかると、湯上り後に身体がほてるから」（18.3%）など、夏の暑さの中で熱い湯船につかることを避けている人が多いことも分かりました。

1位



入浴に時間をかけたくないから  
(34.4%)

2位



水道代・ガス代・電気代を  
節約したいから  
(29.8%)

夏特有の理由

3位



湯船につかると、湯上り  
後に身体がほてるから  
(22.8%)



湯船は身体が熱くなってつ  
かってられないからから  
(19.5%)



湯船につかると、湯上り後  
に汗をかいて嫌だから  
(18.3%)

## ■早坂教授コメント

時間や光熱費の節約のため、また夏にお風呂に入る（湯船につかる）と暑くて汗をかくといった理由から、夏に夏場に湯船に浸かる人は40.0%と半数以下でした。しかし夏でも冷房下での薄着や冷たい物の飲食など体を冷やす機会が多いため、シャワーだけでなく、夏でも湯船で体を温めることは体調を整えるのに大事な生活習慣と言えます。

## ■「暑い夏こそ逆にフロ」とは

暑い暑いと思っていても、冷房や冷たい飲み物で、実は、夏のカラダは冷えている。だから、暑い夏こそ逆にフロ。38°Cのお湯に、お気に入りのバブをポンと入れてゆったり浸かるだけ。この“ぬるめバブ浴”なら、入浴効果を高めて夏でもきもちよ〜く、隠れ冷え※もケア。やりたいことたくさんある夏だから、立ち止まってなんていられない！さあ、バブと一緒に。※夏の体の冷えのこと



上記メッセージを含め、花王株式会社の「バブ」でキャンペーンを展開しております。

## ■期間限定で「小杉湯原宿」とバブがコラボレーション！“アツイ”コンテンツが盛りだくさん！

この夏に夏場に湯船に浸かる機会をたくさん作っていただきたいという想いから、「小杉湯原宿」でしか体験ができない“アツイ”コンテンツをご体験いただけます。



【実施期間】 6/28(金)～7/10(水)

【実施時間】 7:00～23:00

※7:00～11:00/18:00～23:00は神宮前周辺地域の限定時間となります

※ハラカドの営業時間に順じます

※7月4日(木)は定休日のため実施はございません

詳細は小杉湯原宿のHPをご確認ください

【実施場所】 原宿スクエア内 東急プラザ原宿「ハラカド」 B1F  
(〒150-0001 東京都渋谷区神宮前6-31-21)

【実施内容】 ※一部抜粋

### ①「おふろ新聞」の配布

小杉湯からの「銭湯での温冷交互浴のススメ」や花王からの「おうち風呂での38°Cぬるめ浴のススメ」など、夏フロのススメがたくさん詰まったオリジナルの創刊号をお配りいたします。

### ②「きんに君ポスト」の設置

夏のオフロを楽しむアイデアをみなさまより募集する「きんに君ポスト」を設置。投函された手書きのアイデアをご覧ください。

### ③入浴いただいた方へ「バブ」のプレゼントを実施！

期間中、銭湯に入った方に数量限定で、「バブ MONSTER BUBBLE ゆるんとジャグジー気分」を配布予定です。ご自宅でも心地よい「夏フロ」をお楽しみいただけます。

### ④限定グッズがもらえるかも？！「ステッカーガチャ」が回せる！

期間中、小杉湯原宿でバブを購入いただくと、「ステッカーガチャ」に挑戦いただけます。バブや小杉湯原宿の限定ステッカーをゲット！

# 暑い時期におすすめのバブ製品情報

## ■商品名／内容量

商品名	内容量
バブ モンスターバブル ゆるんとジャグジー気分	6錠入
バブ メディキュア 冷涼クール	6錠入
バブ クール ミントの香り	12錠入
バブ クール フラワースプラッシュ	12錠入
バブ爽快シャワー スーパーエクストラクールジェル	210g

※メーカー希望小売価格は設定いたしません

## ■商品特長

### ①商品名：バブ モンスターバブル ゆるんとジャグジー気分

BIGタブレット\*1から、炭酸がジェット発泡！  
ぬるめのお湯でも入浴効果を高めて疲労回復、だるさスッキリ。  
※1比較対象：当社バブクール涼やかミントの香り  
【医薬部外品】販売名：バブKa1



### ②商品名：バブ メディキュア 冷涼クール

忙しい現代人の特につらい夏バテ感\*2に。  
いつものオフロが高濃度\*3炭酸のオフロに変わる！  
欲しい効果をこの1錠で。  
入浴効果を高めて、疲労・肩こり・腰痛・冷え症に効く。  
※2疲労感 ※3比較対象：当社バブクールミントの香り  
【医薬部外品】販売名：バブメディキュアCa1



### ③商品名：バブ クール ミントの香り

汗ばむ季節のだるい夏バテ感\*2に、  
炭酸のクールタイプ入浴剤。入浴中も湯上がりも爽快！  
※2疲労感  
【医薬部外品】販売名：バブCg(ミントの香り)



### ④商品名：バブ クール フラワースプラッシュ

澄みきった水が流れる美しい渓谷。  
みずみずしい花々の香りが、清らかな心地よさへ誘う4つの香り。  
(エーデルワイス・アルペンローズ・ゴールデンリリー・アザレアハーモニー)  
炭酸力が入浴効果を高め、だるい疲れ・冷え症・肩こり・腰痛に効く。  
メントール(清涼成分)配合で肌さっぱり。  
【医薬部外品】販売名：バブCg(エーデルワイスの香り、アルペンローズの香り、ゴールデンリリーの香り、アザレアハーモニーの香り)



### ⑤商品名：バブ爽快シャワー スーパーエクストラクールジェル

サッとぬって流すだけ！カラダ一気に北極圏！  
暑苦しい夏でもお風呂上がり爽快！ひんやり感が長続き。  
冷涼成分(メントール)配合。お風呂上がりをガツンと極冷クールに。  
肌になじみやすいジェルが一気に広がり、ひんやり感が長続きします。  
さらさらパウダー配合。目や鼻がツンとくる場合があります。  
メントールの冷感刺激に弱い方、日焼け後、除毛直後には使用しないでください。  
【シャワーで流すボディジェル】販売名：バブ爽快シャワーG4

