

冷え性と入浴に関する意識を徹底調査

男性は4割、女性は7割以上が冷え性

正しい入浴知識を持っている入浴優等生はわずか1割

冷え性ではない人に比べて、冷え性の方は吹き出物が多いことが発覚

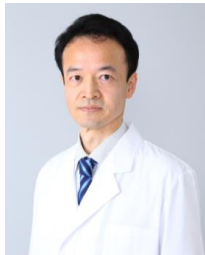
冷え性の方の約半数が、十分に身体が温まらない半身浴をしていることが判明

～ 入浴科学者早坂先生監修 入浴知識チェックシート・冷え性におすすめのお風呂の入り方・簡単マッサージ術 ～

今年も、冬が近づいてきました。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、冷え性と入浴に関する意識を探るべく、入浴科学者・早坂信哉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

- ✓入浴について正しく理解している“入浴優等生”は約1割
- ✓冷え性の方は約6割いることが判明！男性は4割、女性は7割以上が冷え性
- ✓30代が最も高く約7割で、低い年代ほど冷え性が多いという結果に
- ✓冷え性を感じる部位は、1位「足先」2位「手先」
- ✓冷えを感じる時間、1位「就寝前」2位「起床時」！「お風呂上がり」に冷えを感じる人も1割！
- ✓冷え性の方の約半数が、十分に身体が温まらない半身浴をしていることが判明
- ✓入浴優等生は、十分に身体が温まらない半身浴をしていないことが判明！
- ✓冷え性ではない人に比べて、冷え性の方は吹き出物が多いことが発覚！
- ✓お風呂の機能で冷え性が改善するなら使用したいと答えた方は約6割

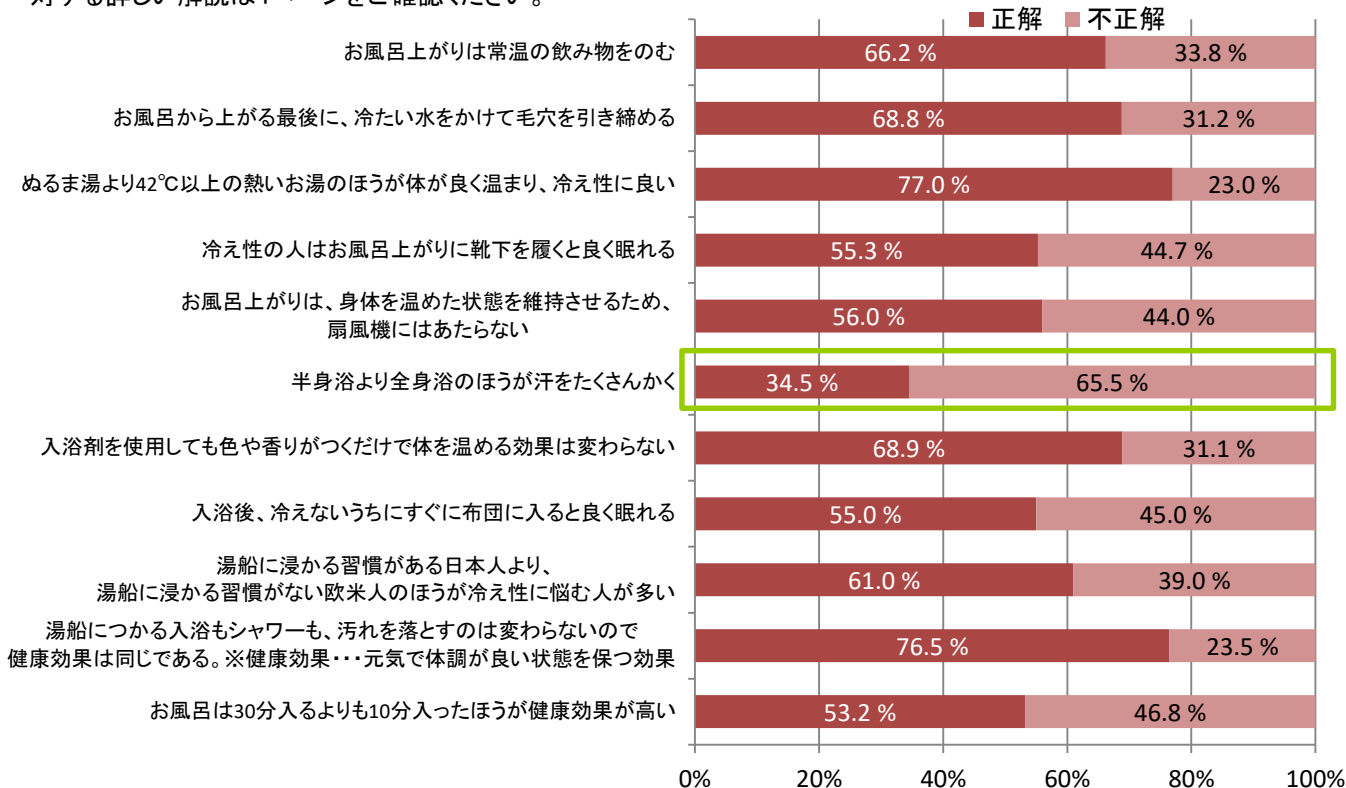


早坂 信哉 先生

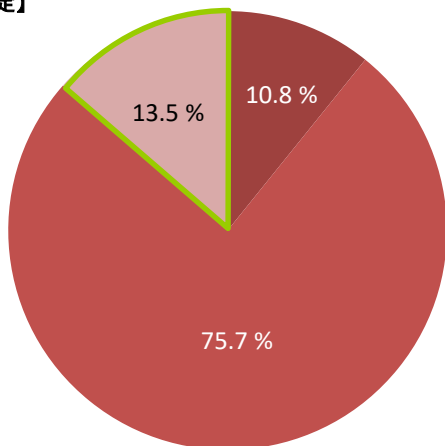
東京都市大学人間科学部教授、医師、博士（医学）、温泉療法専門医。お風呂を医学的に研究している第一人者。「世界一受けたい授業」「ホンマでっか！？TV」など多数のメディアに出演。主な著書は『最高の入浴法 お風呂研究20年、3万人を調査した医師が考案』（大和書房）、『入浴検定 公式テキスト お風呂の「正しい入り方」』（日本入浴協会）など。

入浴科学者 早坂信哉先生監修「入浴知識チェックシート」 入浴について正しく理解している“入浴優等生”は約1割

まず冷えと入浴についての正しい知識をどれほどの人が持っているのか調査すべく、早坂先生に「入浴知識チェックシート」を作成いただきました。全11問の「入浴知識チェックシート」の平均点は6.72点となり、9問以上正解した“入浴優等生”は全体の約1割しかいませんでした。設問の中で最も正答率が低かったのは「半身浴より全身浴のほうが汗をたくさんかく」でした(正答は○)。下記グラフデータは、それぞれの設問に対する正答率を示しています。設問に対する詳しい解説は4ページをご確認ください。



【理解度判定】



9問以上正解の“入浴優等生”
約1割

- 0問~4問 【間違った入浴をしている可能性大】
- 5問~8問 【正しい知識を増やしましょう】
- 9問以上 【入浴優等生】

【早坂先生コメント】

簡単なものから、できれば知っていて欲しい難易度が高いものまで、入浴に関するあれこれをクイズにしました。半身浴より全身浴の方が汗をたくさんかく、というのは、正答率がわずかに約3割と低いことに驚きでした。9問以上正解の「入浴優等生」はたった1割しかおらず、多くの人はお風呂のことをあまり知らずに毎日の入浴をしていることが分かりました。“お風呂リテラシー”をもっと上げる必要があります。

毎日何気なく入浴している方も多いかと思いますが、より正しい知識をもって入浴を行うことで、更なる健康効果が期待できるかもしれません。是非この機会に、ご自身の入浴知識の理解度をチェックし、毎日の入浴を見直してみたいかがでしょうか。

入浴知識チェックシート 入浴科学者 早坂信哉先生監修

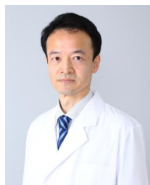
- | | ○ | × |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. お風呂上がりは常温の飲み物をのむ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. お風呂から上がる最後に、冷たい水をかけて毛穴を引き締める | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ぬるま湯より42℃以上の熱いお湯のほうが体が良く温まり、冷え性に良い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 冷え性の人はお風呂上がりに靴下を履くと良く眠れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. お風呂上がりは、身体を温めた状態を維持させるため、扇風機にはあたらない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 半身浴より全身浴のほうが汗をたくさんかく | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 入浴剤を使用しても色や香りがつくだけで体を温める効果は変わらない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 入浴後、冷えないうちにすぐに布団に入ると良く眠れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 湯船に浸かる習慣がある日本人より、湯船に浸かる習慣がない欧米人のほうが冷え性に悩む人が多い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 湯船につかる入浴もシャワーも、汚れを落とすのは変わらないので健康効果は同じである。
※健康効果・・・元気で体調が良い状態を保つ効果 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. お風呂は30分入るよりも10分入ったほうが健康効果が高い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

9問以上正解	入浴優等生！この調子で健康を維持しましょう！
5問～8問正解	正しい知識を増やしましょう！ より正しく知識を理解し、入浴優等生を目指しましょう！
0問～4問正解	間違った知識のもと入浴をしている可能性大！ これを機に入浴知識を見直すと身体にも良いことが！？

入浴知識チェックシート

入浴科学者 早坂信哉先生監修

- | | ○ | × |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. お風呂上がりは常温の飲み物をのむ | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| [解説]冷たい飲み物を飲むことでせっかくお風呂で温まった身体が冷えてしまいます。お風呂上がりは常温の飲み物を飲んでください。 | | |
| 2. お風呂から上がる最後に、冷たい水をかけて毛穴を引き締める | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| [解説]確かに冷たい水をかけると毛穴は引き締まるので良いのですが、最後は温かいお湯をかけて、身体を温めた状態でお風呂を上がります。 | | |
| 3. むるま湯より42℃以上の熱いお湯のほうが体が良く温まり、冷え性に良い | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| [解説] 42℃の熱いお湯のほうが結果的に早く身体が冷えてしまうことがわかっています。40℃までのぬるい湯でより長く体を温めましょう。 | | |
| 4. 冷え性の人はお風呂上がりに靴下を履くと良く眠れる | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| [解説] 手足からの熱の放散があると眠くなることがわかっています。靴下を履いて寝ると手足から熱が逃げず、結果としてよく眠れないのです。なので眠るときは靴下をはかないようにしましょう。 | | |
| 5. お風呂上がりは、身体を温めた状態を維持させるため、扇風機にはあたらない | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| [解説]冷やすと温熱効果が中断し、身体が冷えてしまいます。お風呂上がりは扇風機には当たらないようにしましょう。 | | |
| 6. 半身浴より全身浴のほうが汗をたくさんかく | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| [解説]半身浴のほうが、身体が湯船に浸かっている面積が狭い分、身体が温まりにくく全身浴の方が発汗量が多くなります。 | | |
| 7. 入浴剤を使用しても色や香りがつくだけで体を温める効果は変わらない | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| [解説]入浴剤は保温や保湿効果が高くなります。 | | |
| 8. 入浴後、冷えないうちにすぐに布団に入ると良く眠れる | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| [解説]体温が下がらないと眠くならないことがわかっているため、布団に入るのは90分後が良いです。すぐに布団にはいると体がほてって眠りにつきずらいです。 | | |
| 9. 湯船に浸かる習慣がある日本人より、湯船に浸かる習慣がない欧米人のほうが冷え性に悩む人が多い | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| [解説]冷え性自体が日本人特有の症状であり、欧米人にはない疾患概念であるため、欧米人には冷え性の人はいません。 | | |
| 10. 湯船につかる入浴もシャワーも、汚れを落とすのは変わらないので健康効果は同じである。
※健康効果・・・元気で体調が良い状態を保つ効果 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| [解説]シャワーの健康効果は湯船入浴より低いことが医学的研究から判明しています。 | | |
| 11. お風呂は30分入るよりも10分入ったほうが健康効果が高い | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| [解説]長すぎるとのぼせ(浴室熱中症)になってしまいます。40℃なら10～15分程度湯船に浸かるのがおすすめです。 | | |



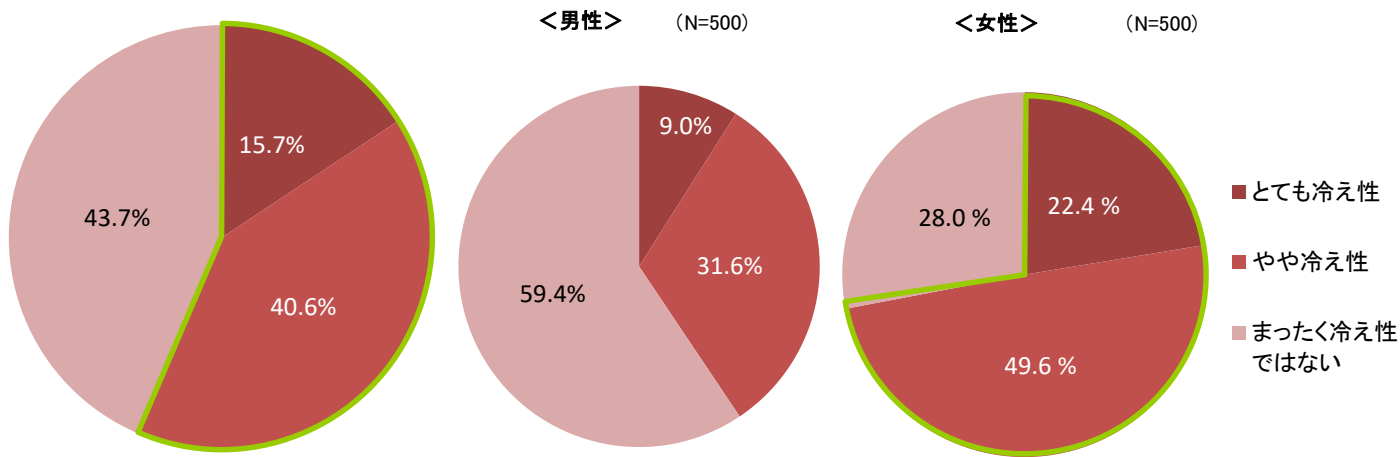
【早坂先生コメント】

クイズはいかがでしたか？毎日行っている入浴のことですので、本当は全問正解が望ましいですね。お風呂は正しく入れれば健康効果がありますが、誤った入り方では体調を崩すこともあります。世の中には誤った情報も出回っていますので、これを機に正しい知識を身につけてくださいね！

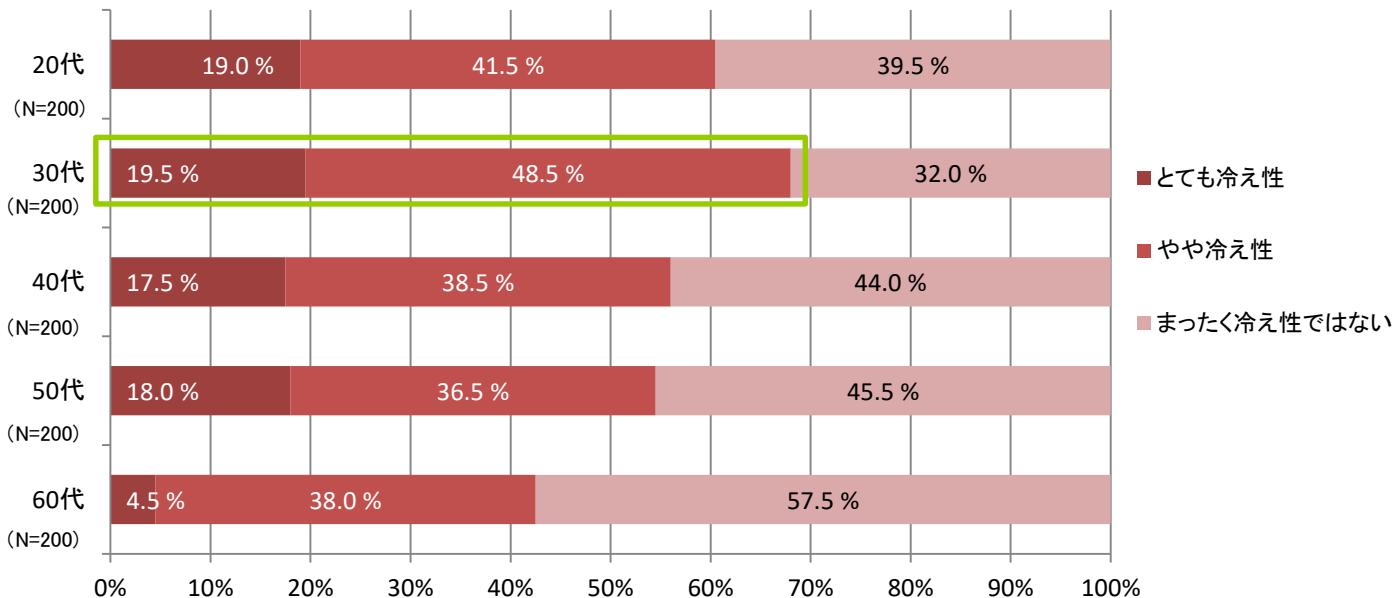
冷え性の方は約6割いることが判明 男性は4割、女性は7割以上が冷え性！ 30代が最も高く約7割で、低い年代ほど冷え性が多いという結果に

冷え性の実態を把握すべく、冷え性の方がどのくらいいるか調査しました。その結果、約6割の方が冷え性となりました。また、男女別にみると、女性は7割以上、男性は約4割の方が冷え性で、女性のほうが冷え性が多いことがわかりました。

Q1. あなたは、冷え性ですか？(単一回答 N=1,000)



また、年代別にみると、30代の冷え性の方の割合が最も多く、30代以降は高い年代ほど冷え性の方の割合は減少する傾向がみられました。



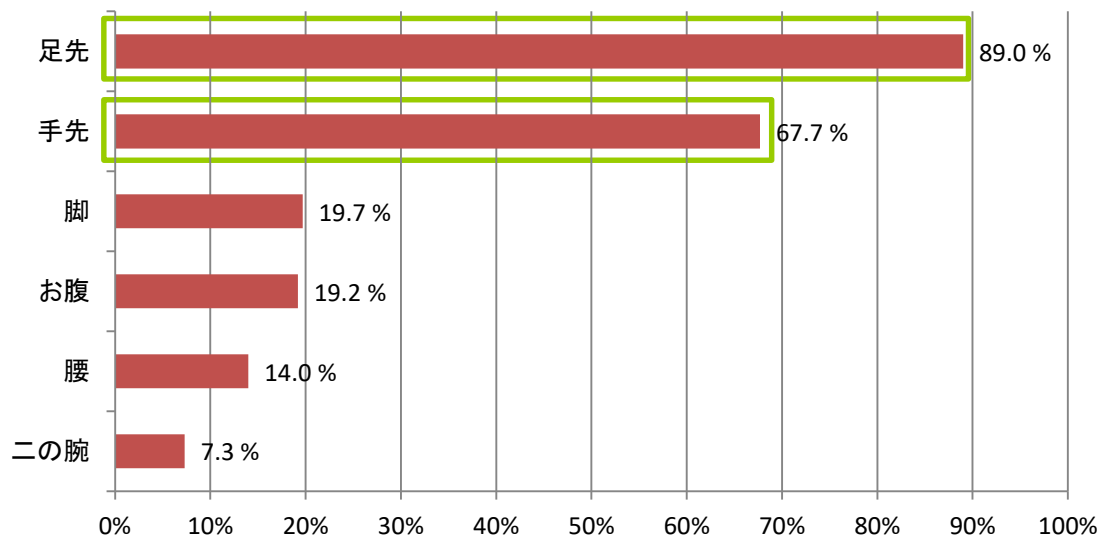
【早坂先生コメント】

以前から女性で冷え性が多いと言われていましたが、7割もの女性が冷え性でした。いかに多くの女性が冷え性で悩んでいるかがわかりました。これは国民病ともいえる多さです。冷え性と無縁に思われがちな男性でも4割が冷えを自覚しており、冷えは男女共通の悩みであることもわかりました。また、ファッションとしての薄着のためか、働き盛りの30歳代で冷え性の方が最も多く、忙しい日常でも手軽にできる冷え性対策が必要ですね。

冷え性を感じる部位は、1位「足先」2位「手先」という結果に 冷えを感じる時間、1位「就寝前」2位「起床時」 「お風呂上がり」に冷えを感じる人も1割いることが判明！

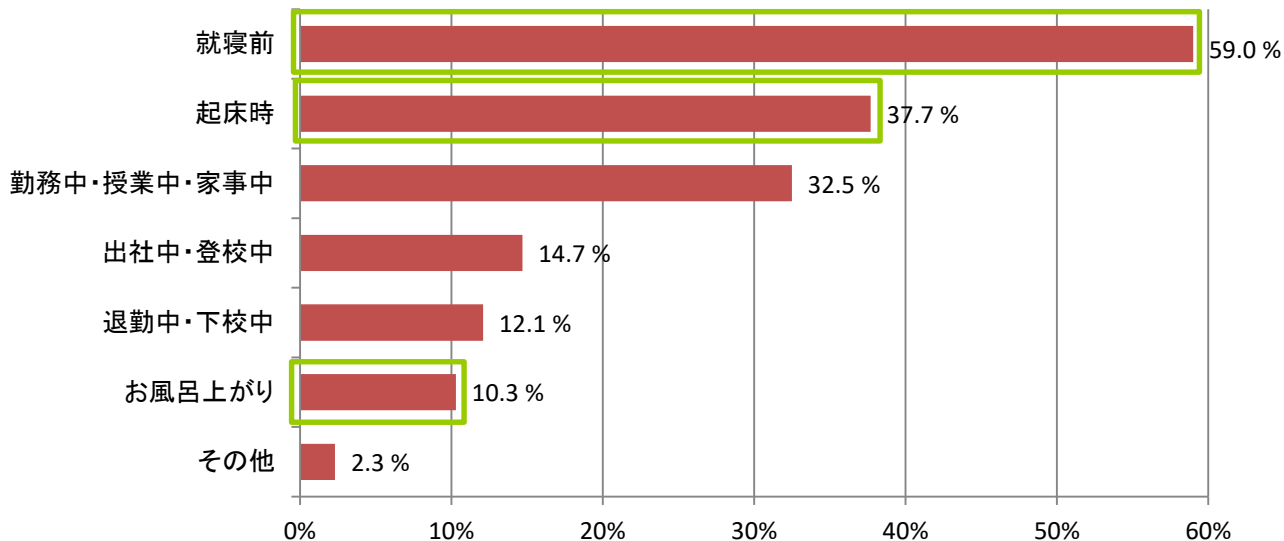
冷えを感じる部位はどこか調査したところ、1位「足先」、2位「手先」という結果になり、末端に冷えを感じている方が多い傾向があることがわかりました。

Q2. あなたは、身体のどの部位に冷え性を感じますか？（複数回答 N=563）



1日の中で冷えを感じる時間はいつか調査したところ、1位「就寝前」、2位「起床時」という結果になりました。また、身体をあたためるためにお風呂に入るはずですが、お風呂あがりに冷えを感じる方も10.3%いることがわかりました。

Q3. あなたが、1日の中で冷えを感じるのはいつですか？（複数回答 N=563）



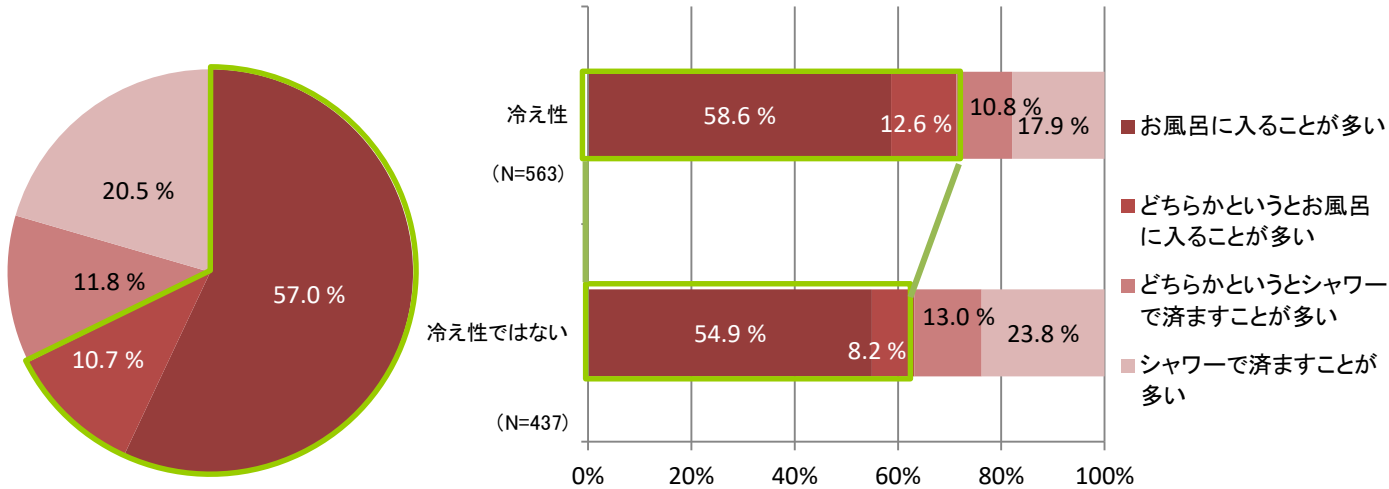
【早坂先生コメント】

冷えの一番多い症状は足先や手先といった身体の末端が冷たくつらいというものでした。このような冷え性の症状は末梢の血流が悪くなっており、温かい血液によって十分な熱が運ばれなくなるため起こる症状です。血流を良くすることが一番の改善策ですので、温かい湯船で全身を温めて血流を増やすのがお勧めです。また、夜布団に入ると手足が冷えて眠れない、といった悩みは以前からよく聞いていましたが、今回の調査でそのことが明らかになりました。手足が冷えるということは、血流が悪いということの現れであり、手足からの熱の放散がうまくできていない状態です。良い睡眠には体の中心部の体温（深部体温）が下がることが必須ですが、手足から熱が逃げないと、深部体温が下げられず、よく眠れないのです。

冷え性の人ほどお風呂に入っていることが判明！ 41℃以上の熱い温度のお風呂に入っている人は 冷え性の人ほど多いという結果に

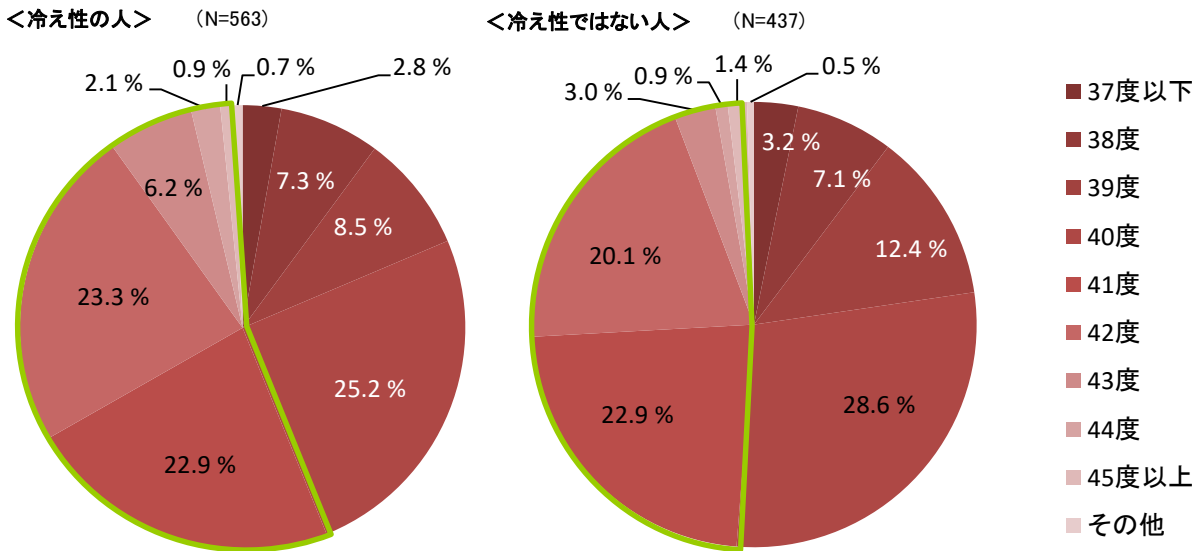
冬の時期の入浴事情について実態を調査しました。冬の時期は、湯船につかることが多いか、シャワーだけで済ませることが多いか調査したところ、湯船に浸かる人が約7割と多数を占める結果となりました。また、冷え性の人の方が、湯船に使っている割合が多いことがわかりました。

Q4. あなたは、冬の時期はお風呂に入る(湯船につかる)ことが多いですか？それともシャワーだけで済ませることが多いですか？
(単一回答 N=1,000)



冬の時期の入浴時のお風呂(シャワー・湯船ともに)の温度についても調査したところ、冷え性の人の方が冷え性ではない人よりも41℃以上の熱いお風呂に入っている人が多いことがわかりました。

Q5. あなたは、冬の時期は何度のお風呂に入ることが多いですか？ (単一回答 N=1,000)



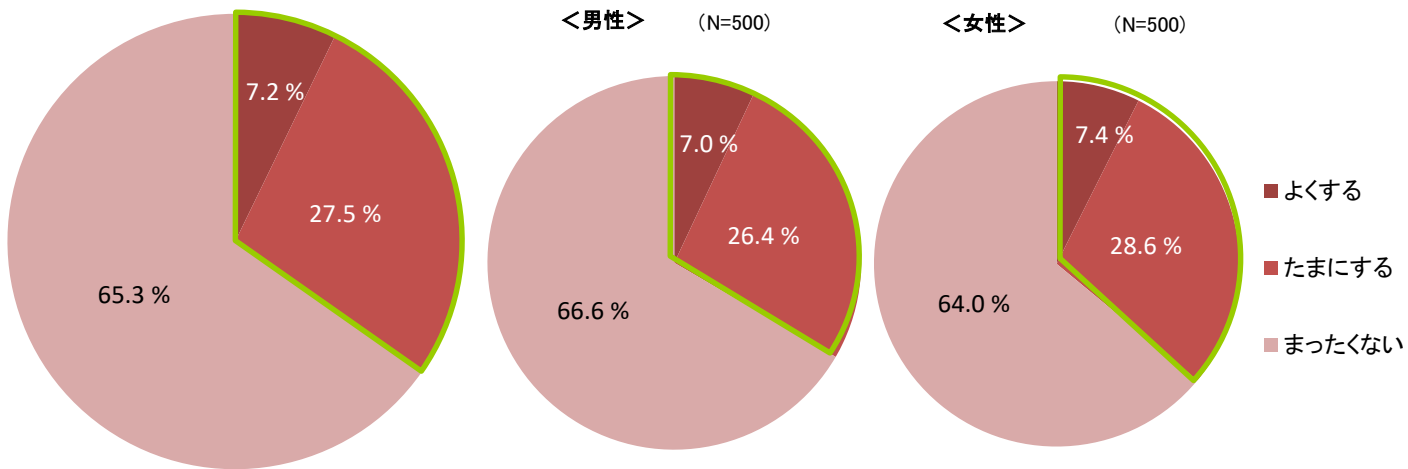
【早坂先生コメント】

冬でも3割の方がシャワーだけで済ませようですが、これでは血流が改善せず手足がよく温まらないので冷え性を悪化させます。また冷え性の方は体を温めようとして湯船に積極的に浸かっていることがうかがえます。しかし、寒いとしっかり湯船で温まろうとして、どうしても湯温を上げがちになりますが、41℃以上の熱い湯は急激に体温を上げてしまい、体は懸命に体温を下げようと、結果として体の温まりは長く続きません。体の温まりが長く続くのは、むしろぬるめの湯なのですが、このことはあまり知られていません。汗をかかないからと言う理由で入浴しない人がいますが、体を温めて血流を改善させるためにも、冬でも湯船をお勧めしています。

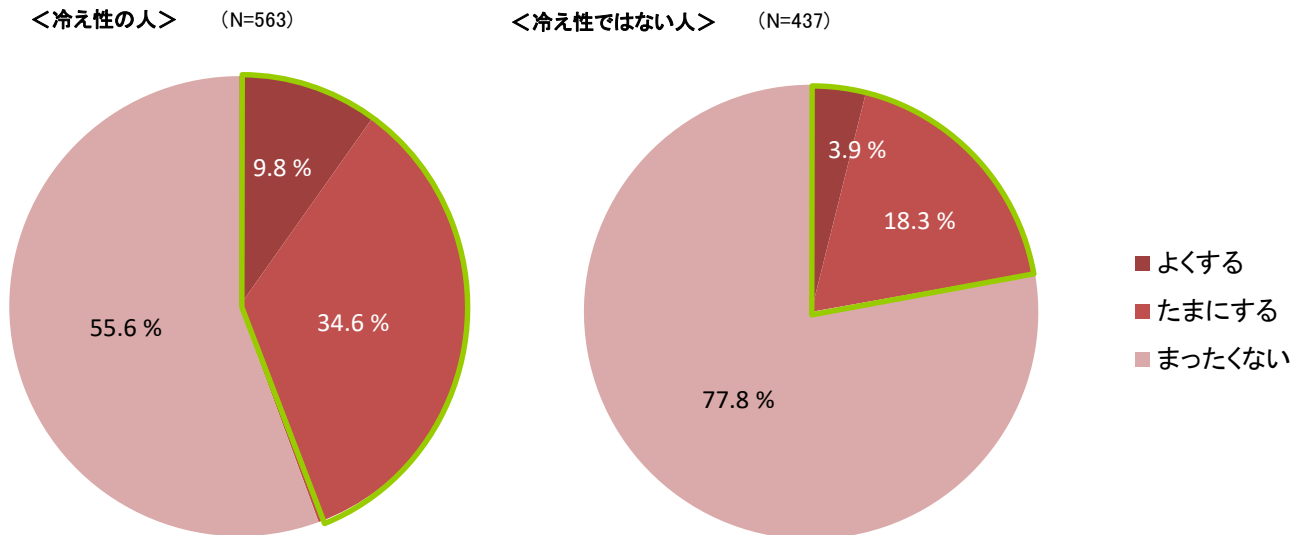
3割以上の人が十分に体が温まらない半身浴をしているという結果に
男性も女性と同じくらい半身浴をしているということが判明
冷え性の人で、半身浴をしている人の割合は約半数！

どれほどの人が半身浴をしているのか調査しました。その結果、3割以上が半身浴をしていることがわかりました。また、男女別にみると、男性も女性と同じくらい半身浴をしているという結果になりました。

Q6 あなたは、入浴するときに半身浴をしていますか？（単一回答 N=1,000）



また、冷え性ではない人に比べ、冷え性の方のほうが、半身浴をしているということがわかりました。



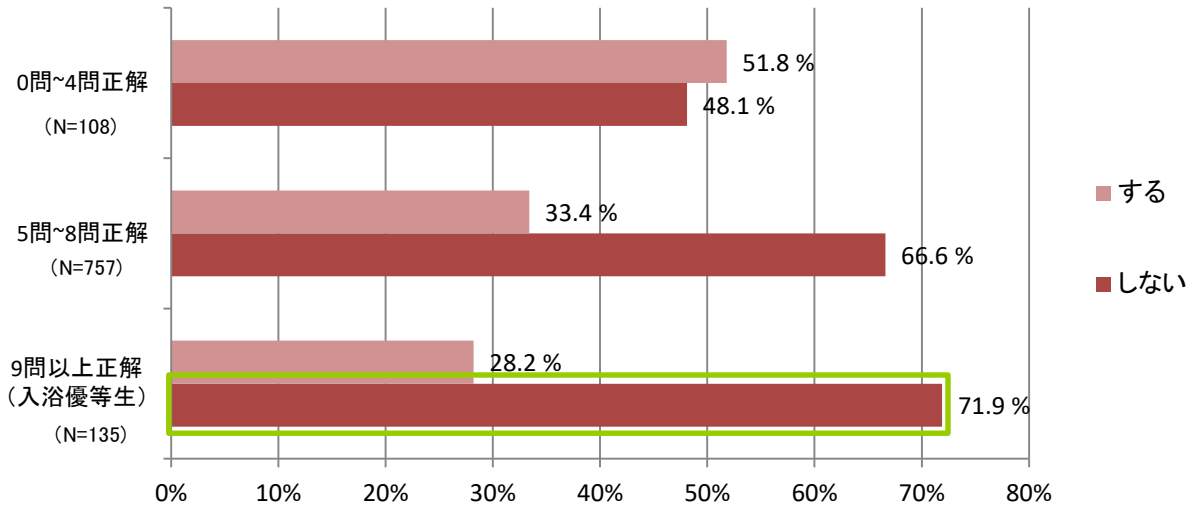
【早坂先生コメント】

一時半身浴ブームがありました。半身浴は心臓に負担がかからないという利点がある一方、“半身浴”の名前の通り、実は温め効果も半分です。半身浴は温まる、という誤解があって冷え性の方は努力して半身浴を続けている様子が垣間見えました。冷え性の方は、ぜひ今晚から遠慮なく肩までどっぷり全身浴を楽しんでください。（医師から全身浴を禁じられている人を除きます。）

入浴優等生は、十分に体が温まらない半身浴をしていないことが判明！ 半身浴をする際には、温度40℃、時間10分以上～20分未満がそれぞれ1位

さらに、入浴知識チェックシートで9問以上正解した入浴優等生は、正しい知識をもっているため、十分に体が温まらないと言われている半身浴を行う人が圧倒的に少ないことがわかりました。

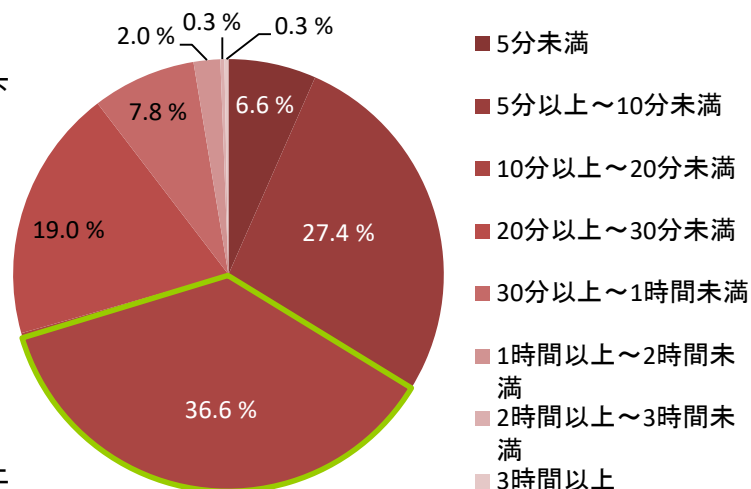
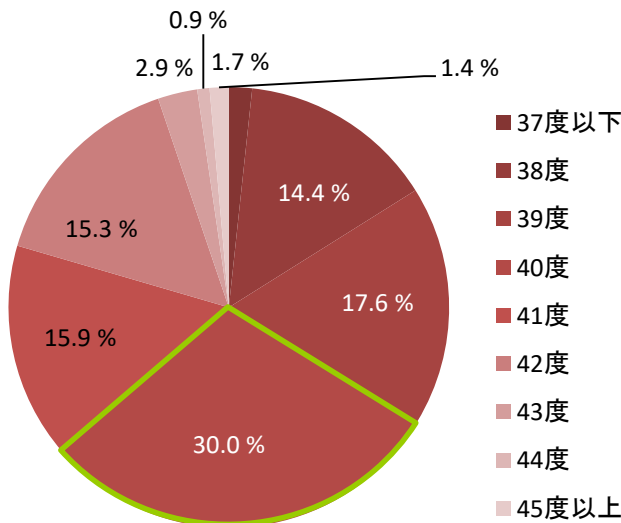
Q6 ..あなたは、入浴するときに半身浴をしていますか？ (単一回答 N=1,000)



前問にて、半身浴をしていると答えた方に、半身浴をする場合の湯船の温度と、何分湯船に浸かるのか調査しました。その結果、温度は「40℃」、時間は「10分以上～20分未満」がそれぞれ多いことがわかりました。

Q7 ..あなたは半身浴をするとき、何度のお湯に浸かることが多いですか？ (単一回答 N=347)

Q8 ..あなたは半身浴をするとき、何分くらいお湯に浸かることが多いですか？ (単一回答 N=347)



【早坂先生コメント】

入浴優等生ほど半身浴をしている人が少なくなりました。半身浴は心臓や呼吸器が悪い人にはお勧めですが、40℃の半身浴を10～20分では十分に体が温まらない可能性があります。健康な人は湯温、時間はこのままで全身浴に切り替えてみてください。もし半身浴をする場合は、40℃であれば20分以上入らないと体温が十分に上がりません。

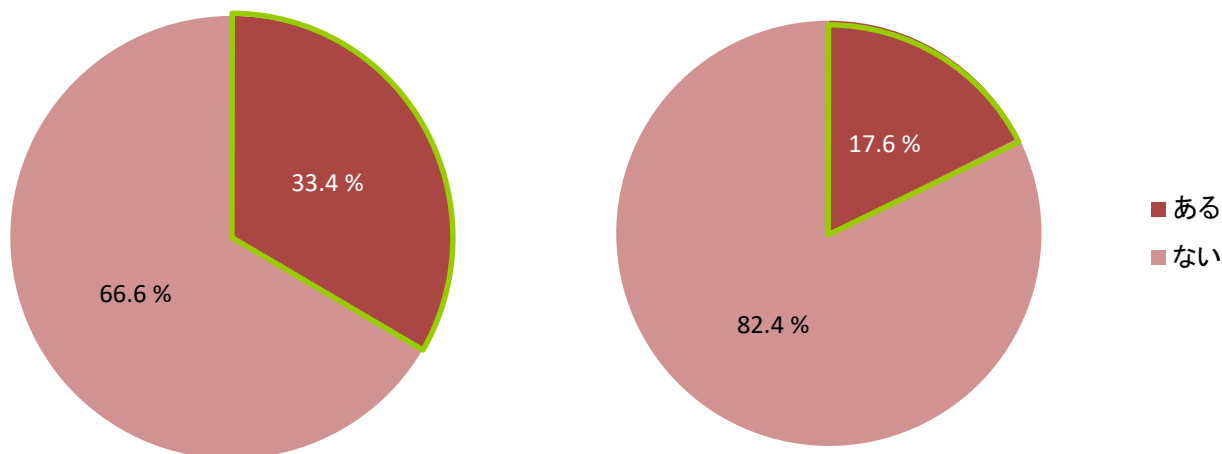
冷え性ではない人に比べて、冷え性の人は吹き出物が多いことが発覚！ お風呂の機能で冷え性が改善するなら使用したいと答えた人は約6割

冷え性の人の吹き出物の有無について調査したところ、冷え性の人ほど吹き出物が多いことがわかりました。

Q9.あなたは、顔に吹き出物がありますか？（単一回答 N=1,000）

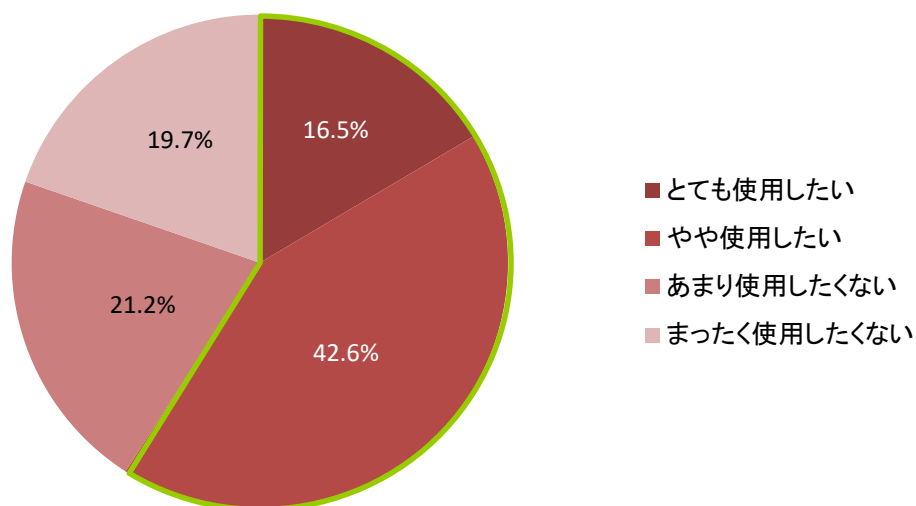
<冷え性の人> (N=563)

<冷え性ではない人> (N=437)



お風呂の機能で冷え性が改善するものがあれば使用したいかどうかを調査した結果、使用したいと回答した人は約6割となりました。

Q10. あなたは、お風呂の機能でもし冷え性が改善するものがあれば使用したいと思いますか？（複数回答 N=1,000）



【早坂先生コメント】

冷え性の人は、手足の冷えだけでなく、自律神経の乱れもあってめまいや便秘など、他のさまざまな症状がある人が多いです。冷え性と皮膚症状の関連を見た研究はあまりなく、今後の解明が期待されますが、吹き出物も冷え性に関連する症状の1つの可能性があります。また、お風呂の機能そのものへ冷え性改善への期待が高いことがわかりました。

本調査で、半身浴を冷え性の対策として行っている方がいることや、身体の末端の冷えがづらいと感じる方が多いことが判明しました。そんな冷え性の悩みを正しい入浴方法によって少しでも解決するために、入浴科学者である早坂信哉先生に“冷え性におすすめのお風呂の入り方”を教えてくださいました。

入浴科学者早坂先生監修

冷え性におすすめのお風呂の入り方

1. お風呂は冷え性対策の最強ツールである

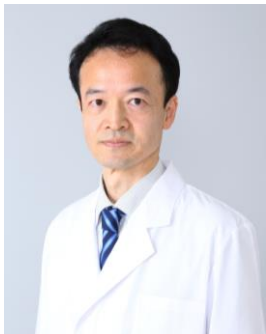
冷え性の根本的な原因は手足の末梢の血流が悪くなることです。体を温めて血流を改善させることが直接的な対処方法です。食べ物や衣類を工夫する、カイロなどを携帯するなど、さまざまな体の温め方法がありますが、最強の“冷え取りツール”はお風呂に入ることです。日本の多くの家庭には湯船が設置され、毎日でも入浴することができます。身近すぎる“お風呂”ですが冷え対策に改めて見直してみましょう。難しく考えず、まずは毎日お風呂に入ることから始めます。

2. 40℃のお湯に全身浴で10～15分が基本

血流を良くして冷え性を改善するには、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、すぐに体温が下がりますので結果として温まりが長く続きません。また、長く入り過ぎますと、のぼせ（熱中症）を引き起こしますので、長くても15分以内で、額に汗をかいたら湯船から出るのが良いタイミングです。

3. ちょっと一工夫も

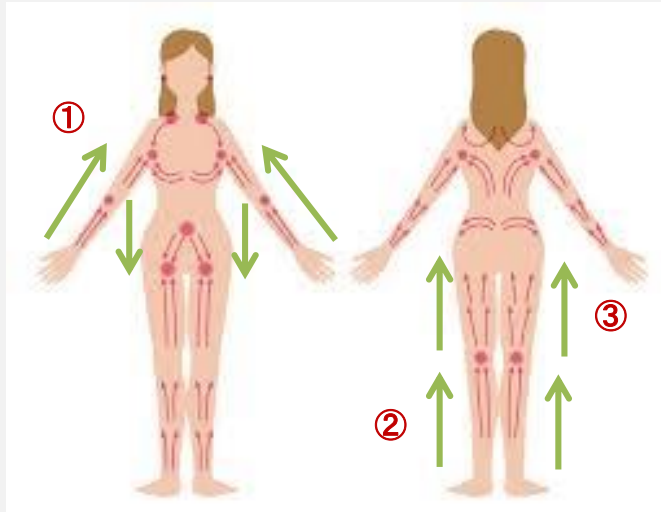
基本的にはお風呂に入れば冷えは改善しますが、ちょっとした一工夫でさらに改善します。40℃のお風呂に2～3分浸かったあと、シャワーで30℃のちょっとぬるい湯を冷えの気になる手足へ1分かける“プチ温冷交代浴”がお勧めです。40℃、30℃を3回繰り返すことで血管が広がる、縮むを繰り返し血流が良くなります。最後は40℃の湯船に入って終了します。また、炭酸系入浴剤も血管を広げ血流を良くしてくれますのでお勧めです。



- ・今回の調査で、女性だけでなく、男性も多くの方が冷え性に悩んでいるのがよく分かりました。6割を超える方が自覚しており、冷え性はまさに国民病といった様子です。
- ・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。血流が悪いために、温められた血液が十分に手足の先まで届かず、結果として手足が冷え不快に感じるのです。お風呂を正しく活用すれば冷え性対策はできるはずですが、十分なお風呂の知識を持つ“入浴優等生”はわずか1割でした。もっとお風呂のことを知ってもらう必要がありますね。
- ・お風呂そのものがもっと“冷え”を改善できる機能があるといいですね。

前ページにて、入浴科学者である早坂先生より、冷え性におすすめのお風呂の入り方を教えてもらいました。お風呂の入り方がわかったところで、より冷え性を予防・改善するために、お風呂に入りながらできるマッサージを教えてもらいました。お風呂の入り方と合わせて簡単にできる冷え性の予防・改善にきく、簡単マッサージ術も是非試してみてください。

入浴科学者早坂先生監修 冷え性を予防・改善！簡単マッサージ術



手足の末梢に滞った血液やリンパ液を体の中心に戻すようなイメージで行います。皮膚を指の腹で優しく押しながら末梢から体の中心部へ移動させます。腕や脚であれば手で包むようにして掴み体の中心へ向かって滑らせます。湯の中でやっても構いませんし、洗い場でせっけんをつけてすべりを良くして行うのもよいです。

①手・腕

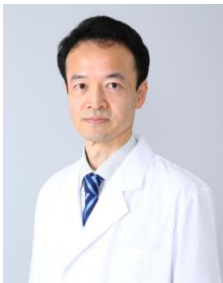
最初に指スジ(腱)の間を反対の手の指の腹で軽くもみほぐします。手首を軽く掴んでからひじの内側へ流します。次に、ひじの内側をよく揉みほぐします。さらに、ひじから脇の下へ、血液を押し上げるイメージで手を動かします。

②足、ふくらはぎ

足の指のスジ(腱)の間を手の指の腹で軽くもみほぐします。その後、足首を両手で掴んでから膝裏に向かって流しましょう。両手を交互に動かしながら移動させるのが効果的です。脚の外側と内側も行いましょう。膝裏のくぼみを少し強めに押すと気持ちが良いです。

③太もも

まず、内側と外側にそれぞれ手で圧をかけてほぐします。そして、膝から脚の付け根に向かって軽くもみほぐしながら流しましょう。体の内側、外側だけでなく、表側、裏側も丁寧に行ってください。



・今回の調査では、多くの人が冷え性で悩んでいることが分かりました。
・冷え性は日本に特有の症状で、現代医学では病気として扱われないことも多いのですが、様々な症状も伴い不快なものです。
・また、お風呂は“冷え性対策の最強ツール”ですが、正しい使い方を知らない人も多いことが分かりました。正しく毎日湯船に入浴することで、血流は改善し、冷え性も軽減すると期待されます。睡眠90分前に、40℃10分の全身浴を基本に、まずは毎日お風呂に入ってみましょう！

【調査概要】

調査時期 : 2019年10月5日～10月6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。

マイクロ気泡湯



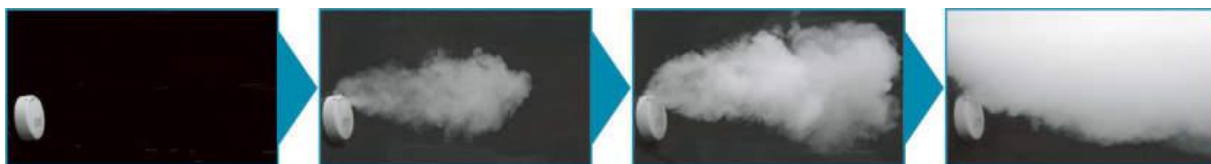
■ きめ細かな気泡がつくる、新感覚のバスタイム

入浴剤や特別な成分を使うこともなく、きめ細かな白いお湯を楽しめるマイクロ気泡湯。見た目にも楽しい白く湧き出るお湯が、やさしくてやわらかい肌触りをつくり、身体も心も癒します。子供からお年寄りまで誰にでも気軽に楽しめるマイクロ気泡湯で、リラックスしたバスタイムをお過ごしください。



■ 空気の気泡だから、入浴中も入浴後も安心

肌に付着したマイクロ気泡が、お湯から身体へ熱を穏やかに伝えて湯あたりをやわらげるだけでなく、特別な成分や香料を用いないので、お肌の敏感な方や赤ちゃんにもおすすめです。また、白くなったお湯は時間とともに透明なお湯に戻るので、マイクロ気泡後にさら湯を楽しめるほか、洗濯にも安心してご利用いただけます。



■ おいだし配管の途中に簡単取り付け

熱源機のおいだし配管の途中にマイクロ気泡湯のユニットを取り付けるので、施工やメンテナンスも簡単。浴室外設置なのでバスルームはひろびろです。

