

全国47都道府県別に入浴習慣についての調査を実施

冬の悩みは「冷え」 “コロナ禍の正しい入浴法”とは！？

自宅で冷えを感じる場所は「脱衣所・洗面室」がトップ

手洗いでヒートショックが起こる危険も

「ヒートショック予備軍」は6割 最も多いのは「大分県」

早坂先生監修 「コロナ禍における入浴知識チェックテスト」「ヒートショック予備軍チェックテスト」

コロナ禍の正しい入浴法と、ヒートショックの5つの落とし穴を解説

今年も冬本番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、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47都道府県の20～60代の就業者男女計2,350名を対象に調査を実施しました。

主な調査結果

- ✓ 自宅で冷えを感じる場所 「脱衣所・洗面室」、「浴室」、「トイレ」
- ✓ コロナ禍で6割がストレス増 トップは「兵庫県」
- ✓ 早坂先生監修「コロナ禍における入浴知識チェックテスト」
「入浴優等生」は2割と少ない結果に
不正解者多数 デトックスなら半身浴よりも全身浴、リモートワーク途中の入浴はおすすめできない？
- ✓ 早坂先生監修「ヒートショック予備軍チェックテスト」
「ヒートショック予備軍」は6割、最も多いのは「大分県」
41℃以上の熱風呂はヒートショックの危険性あり、20分以上の長風呂は健康効果が期待できない？
- ✓ 良い睡眠に理想的 「就寝90分前入浴」はわずか1割
- ✓ リモートワークは長時間勤務の温床に？ 4割がお風呂の後も仕事を続ける
- ✓ エアコン暖房が7割 お風呂場を温めるのは3割 危険な居間とお風呂場の温度差



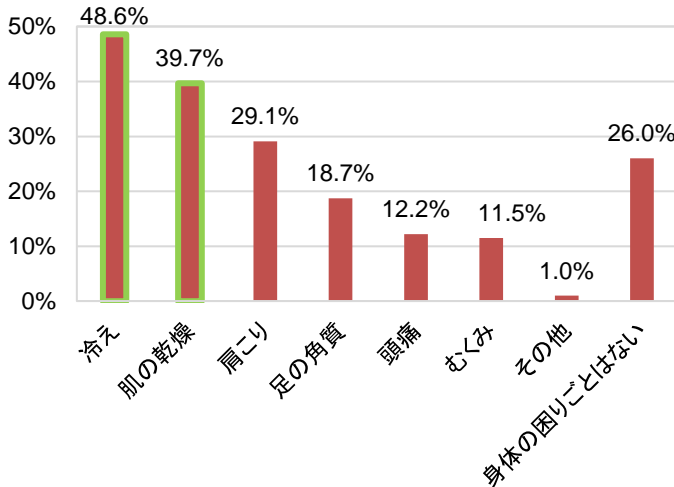
早坂 信哉 先生

東京都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。

冬の悩みは「冷え」と「肌の乾燥」 自宅で冷えを感じる場所 「脱衣所・洗面室」、「浴室」、「トイレ」 「脱衣所・洗面室」で冷えを感じやすいのは「山梨県」

冬に悩む身体の困りごとを聞いたところ、約5割が「冷え」、続いて約4割が「肌の乾燥」と回答しました。都道府県別では「冷え」に悩む方の割合は、「岩手県」「山形県」「大阪府」が最も多く、反対に「秋田県」が最も少ない結果でした。

Q1.あなたが、冬に悩む身体の困りごとは何ですか。当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=2,350)

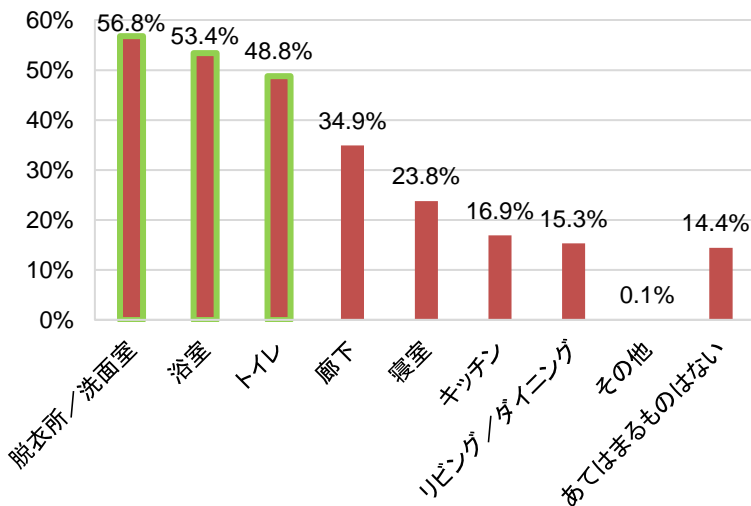


都道府県別 冷えに悩む方の割合
(N=各県50)

1位	岩手県	60%
	山形県	
	大阪府	
...
46位	高知県	32%
47位	秋田県	30%

また、自宅で冷えを感じる場所を聞いたところ、回答者が多い順に「脱衣所・洗面室」、「浴室」、「トイレ」でした。都道府県別では「脱衣所・洗面室」の冷えを感じる方の割合は、約7割の「山梨県」が最も多く、続いて「島根県」「静岡県」でした。

Q2.あなたが、自宅で冷えを感じる場所はどこですか。当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=2,350)



都道府県別 「脱衣所・洗面室」の
冷えを感じる方の割合
(N=各県50)

1位	山梨県	74%
2位	島根県	72%
3位	静岡県	70%
4位	岩手県	66%
	福島県	
	石川県	

【早坂先生コメント】

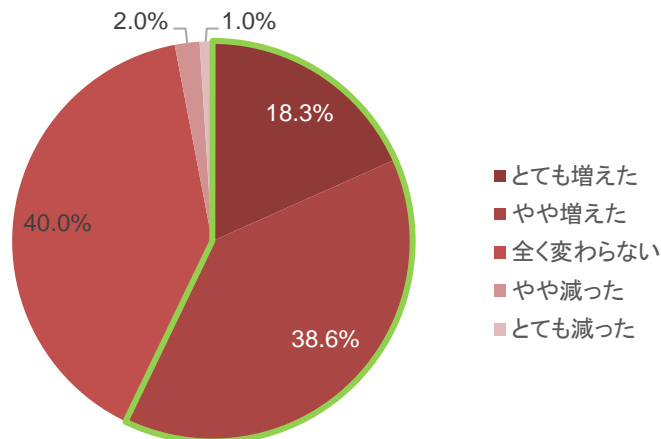
約5割の方が冷えに悩んでいることが明らかになりました。冷えは上手にお風呂に入れば解消できる悩みの1つですので、お風呂の活用が期待されます。東北で岩手、山形は冷えが多いのは納得ですが、秋田で冷えが少ないのが興味深い結果です。

脱衣所・洗面室、浴室が冷えを感じる場所の上位を占めていました。いずれもヒートショックが起こりやすい場所と考えられます。安全な入浴には、まずこの2か所の冷えを感じないようにする工夫が必要であることが改めて分かった調査となりました。

コロナ禍で6割がストレス増 特に増えたのは「兵庫県」「群馬県」 ストレス解消法は「睡眠・休息」「食事」「お風呂」

コロナ禍でストレスが増えたか聞いたところ、約6割が増えたと回答しました。都道府県別では、約7割の「兵庫県」が最も多く、続いて「群馬県」「鳥取県」でした。

Q3.あなたは、コロナ禍(2020年2月～)でストレスが増えたと感じますか。(単一回答 N=2,350)

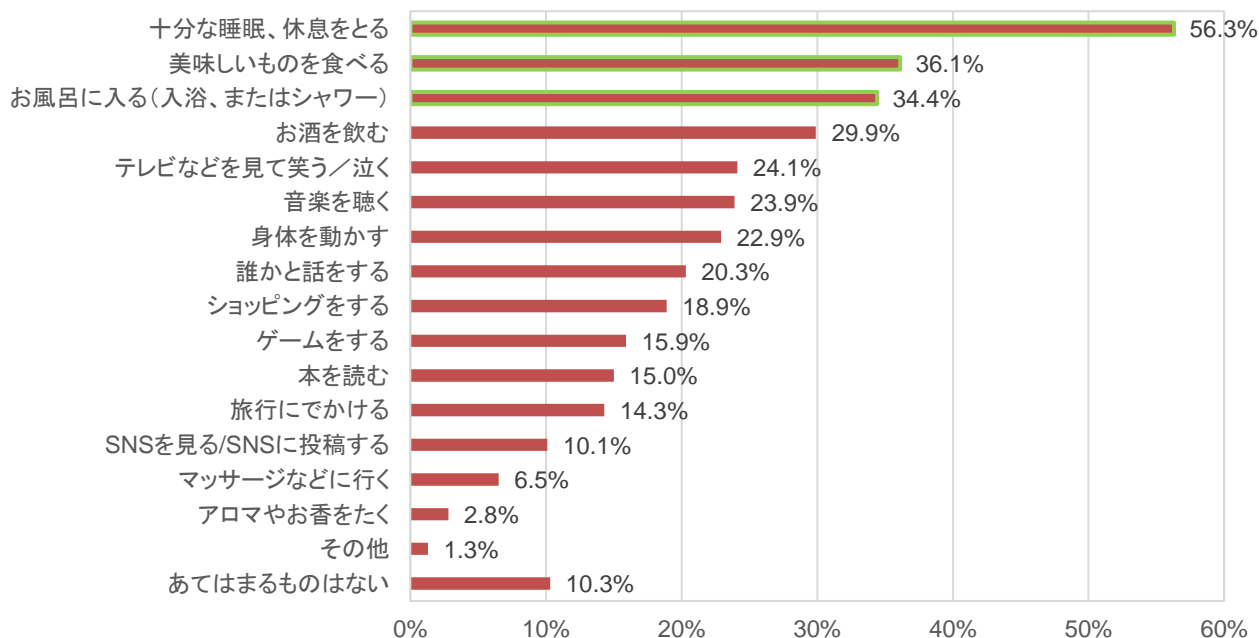


都道府県別 コロナ禍でストレスが増えたと感じる方の割合
(N=各県50)

1位	兵庫県	72%
2位	群馬県	70%
3位	鳥取県	68%
4位	茨城県	66%
	熊本県	

また、ストレス解消法を聞いたところ、過半数の「十分な睡眠、休息をとる」が最も多く、続いて「美味しいものを食べる」「お風呂に入る(入浴、またはシャワー)」でした。

Q4.あなたのストレス解消法として、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)



【早坂先生コメント】

コロナ禍でストレスが増えたと診察室ではよく聞きますが、実際に今回の調査でもその実態が明らかになりました。感染に対する健康不安や、仕事の先行きへの経済的な不安など、ストレスが多い状態が慢性化していることによるものだと考えられます。

県によっては7割以上の方がストレスを感じ、その対処法として、睡眠や休息、食事に次いで、お風呂に入ることが挙がってきました。お風呂は、ただ体を清潔にするだけでなく、外出しなくても手軽に行えるストレス対処法として改めてその価値が見直されてきたように感じます。

入浴科学者 早坂先生に「正しい入浴法」の理解度を確かめる簡易テストを作成いただきました。
この機会に正しい入浴法を理解しているかチェックしてみましょう。

コロナ禍における入浴知識チェックテスト

早坂先生監修

- | | ○ | × |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 入浴前ではなく入浴後に水分補給した方が良い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 41℃以上の熱いお湯に浸かった方が身体が温まる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 半身浴の方がデトックス効果が高い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 風呂あがりに靴下をはいて布団に入ると良く眠れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 寝る直前に入浴すると睡眠の質が上がる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 湯船に長く浸かるよりも10分程度にとどめた方が良い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 入浴中の照明を暗くするとリラックスできる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 朝風呂も良いが就寝前にも入浴した方が良い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 飲酒後できるだけ早く入浴するとアルコールが抜けて良い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. リモートワークや残業中の気分転換に入浴すると良い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8問以上正解	入浴優等生！
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	入浴の方法を見直してみましよう！

正解は次のページを
ご確認ください

コロナ禍における入浴知識チェックテスト<解説>

- | | ○ | × |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 入浴前ではなく入浴後に水分補給した方が良い | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <small>[解説]脱水症状を起こさないように入浴前と後にそれぞれコップ1杯以上水やお茶、むぎ茶、牛乳などの水分をとる方が良いでしょう。</small> | | |
| 2. 41℃以上の熱いお湯に浸かった方が身体が温まる | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <small>[解説]40℃までのぬるい湯の方が長時間体が温まります。</small> | | |
| 3. 半身浴の方がデトックス効果が高い | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <small>[解説]全身浴の方が発汗量が多く、体もより温まりやすいです。また、スキンケアのためやデトックス効果を期待してお風呂で汗だくになる必要はなく、ぬるめのお風呂に全身浴で短く入った方が高い効果が期待できます。</small> | | |
| 4. 風呂あがりに靴下をはいて布団に入ると良く眠れる | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <small>[解説]手足から熱が放散されないと眠れないので靴下はNG。布団に入ったら靴下は脱ぎましょう。</small> | | |
| 5. 寝る直前に入浴すると睡眠の質が上がる | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <small>[解説]就寝の90分前に入浴することで程よく体温が下がりがリラックスした状態で入眠でき、質の良い睡眠がとれます。一旦お風呂で上がった体温が下がってきたタイミングで寝るのが良い睡眠のコツです。</small> | | |
| 6. 湯船に長く浸かるよりも10分程度にとどめた方が良い | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <small>[解説]長すぎると浴室熱中症のリスクが高くなるため、40℃なら10-15分程度がベストです。</small> | | |
| 7. 入浴中の照明を暗くするとリラックスできる | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <small>[解説]電気を消して入浴すると眼精疲労回復の効果が期待できます。また、浴槽に浸かって歌うことで深呼吸になり湯気を吸いこみ気道を整え、呼吸筋の筋トレになります。</small> | | |
| 8. 朝風呂も良いが就寝前にも入浴した方が良い | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <small>[解説]それぞれ入浴で得られる効果が異なるため、朝風呂派の場合は朝夜の2回入る方が良いでしょう。朝は熱いお風呂に短時間(5分程度)入ることで目覚めが良くなり、夜はぬるま湯に10分程度入ることでぐっすり眠れます。</small> | | |
| 9. 飲酒後できるだけ早く入浴するとアルコールが抜けて良い | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <small>[解説]コロナ禍前であれば、外出先で飲酒しても帰宅までの移動時間中にアルコールの分解が進みます。宅飲み後すぐに入浴した場合、血圧がさらに下がることで脳に十分な血液を送ることができなくなり、意識を失ってしまう危険性があるため、アルコールが分解するのを待ってから入浴する方が良いでしょう。</small> | | |
| 10. リモートワークや残業中の気分転換に入浴すると良い | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <small>[解説]お風呂に入ること副交感神経にスイッチが入ります。せっかくリラックスしたのにそのまま仕事を続けると、自律神経のバランスが崩れてしまいます。お風呂をきっかけに仕事を切り上げるようにしましょう。</small> | | |

【早坂先生コメント】

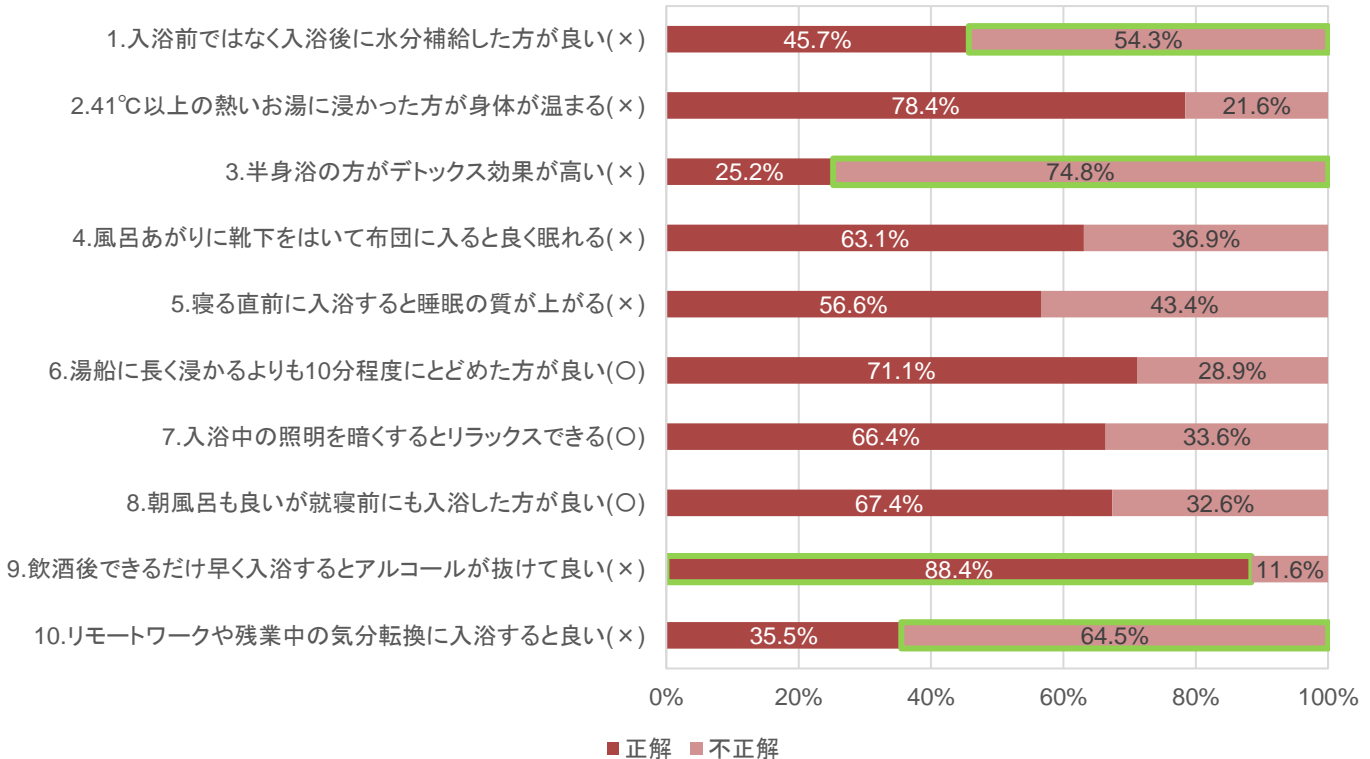
チェックテストは何点だったでしょうか？コロナ禍で、自宅での長時間の作業をするなど、これまでなかった時間の過ごし方をすることが増えてきました。自宅にずっといると体を動かすことも減り、気分転換もできず、生活にメリハリがなくなってきました。お風呂を安全に、そして上手に使う、リモートワークでの疲れを取り、ストレスを解消して健康を維持していただきたいです。特に、入浴後は仕事をしないなど、仕事と休息の時間の切り替えにお風呂を使うと良いでしょう。

早坂先生監修「コロナ禍における入浴知識チェックテスト」 8問以上正解の「入浴優等生」は2割と少ない結果に 正答率が最も低いのは「半身浴の方がデトックス効果が高い」

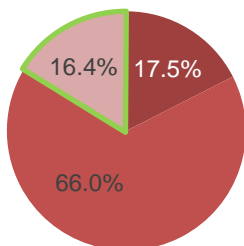
入浴知識を調べる全10問の簡易テスト「コロナ禍における入浴知識チェックテスト」を、早坂先生に作成いただきました。今回の調査の結果、約2割が8問以上正解の「入浴優等生」と判定されました。

正答率が最も低い設問は「半身浴の方がデトックス効果が高い」、続いて「リモートワークや残業中の気分転換に入浴するとよい」「入浴前ではなく入浴後に水分補給した方がよい」でした。反対に、正答率が最も高い設問は「飲酒後できるだけ早く入浴するとアルコールが抜けて良い」でした。

Q5. 以下の項目の中から、正しいと思うものを全てお選びください。(単一回答 N=2,350)



回答者の正解数の割合



**8問以上正解の
「入浴優等生」は約2割！**

- 0問～4問 入浴の正しい知識をつけましょう！
- 5問～7問 より正しい入浴を意識することで健康効果アップ！
- 8問以上 **入浴優等生！**

【早坂先生コメント】

マスクをしていて脱水に気づきにくいことや、普段よりもストレスが多いこと、リモートワークなど、コロナ禍特有の問題も含め、クイズにしました。飲酒後の入浴など、ほとんどの方が正解だった問題があった一方、多くの方が、半身浴がデトックス効果が高いと誤解していたことも分かりました。8問以上正解の「入浴優等生」は2割にとどまりました。

ヒートショックは、急激な温度変化が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チェックテスト」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チェックテスト

早坂先生監修

1. 20分以上湯船に浸かり長風呂を楽しむことがある

休憩せずに長いこと浸かってしまうと脱水症状や熱中症、心筋梗塞のリスクが高まります。

2. 寒さを我慢して換気することがある

たまに大きく窓を開けることは、冷たい外気が入りヒートショックの原因にもなります。常時小さく窓を開けるか、廊下や人がいない部屋を換気し、温まった空気を取り込む二段階換気がお勧めです。

3. 自宅の脱衣所や浴室に暖房設備がない

寒い脱衣所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。

※二段階換気とは、廊下や人がいない部屋を換気し、温まった空気を居室に取り込むことで居室の温度変化を抑える換気方法です。

4. 一番風呂に入ることが多い

1番風呂は浴室が温まっていないことが多いです。

5. 41度以上の熱い風呂が大好き

熱い湯に入ると血圧が上がります。できれば血圧の上がない40度以下が良いでしょう。

6. 宅飲み時など飲酒後すぐ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。

7. 入浴前かけ湯をしない

かけ湯は血圧上昇を防ぎます。手足の末端からたっぷりかけ湯をしましょう。

8. 入浴前に水分をとらない

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します。

9. 冷たい水でよく手を洗う

冬の冷たい水での手洗いもヒートショックの原因に！可能な限りお湯で手を洗いましょう。

10. 裸足で廊下や室内を歩いている

二段階換気が推奨されている今、廊下や室内の床が冷たくなります。裸足で直接冷たい床の上を歩くとヒートショックになります。

11. 浴槽の湯が冷めないようにフタをしている

湯舟のふたを外して湯を張ったほうが、浴室内の温度が上がりがヒートショックの予防になるほか、浴室内に湯気がたちこめ、気道の調子を整え、感染症予防につながります。

12. ステイホームやリモートワークで外出しなくなった

ずっと家にもり外出不いと運動量が極端に減って急速に身体が衰弱し、動脈硬化も進みます。動脈硬化が進むとヒートショックも起こしやすくなりますので、人込みを避けた適度な運動は必要です。

5個以上のチェックでヒートショック予備軍の可能性あり！

当てはまる項目が多いほど、ヒートショックを起こす可能性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。

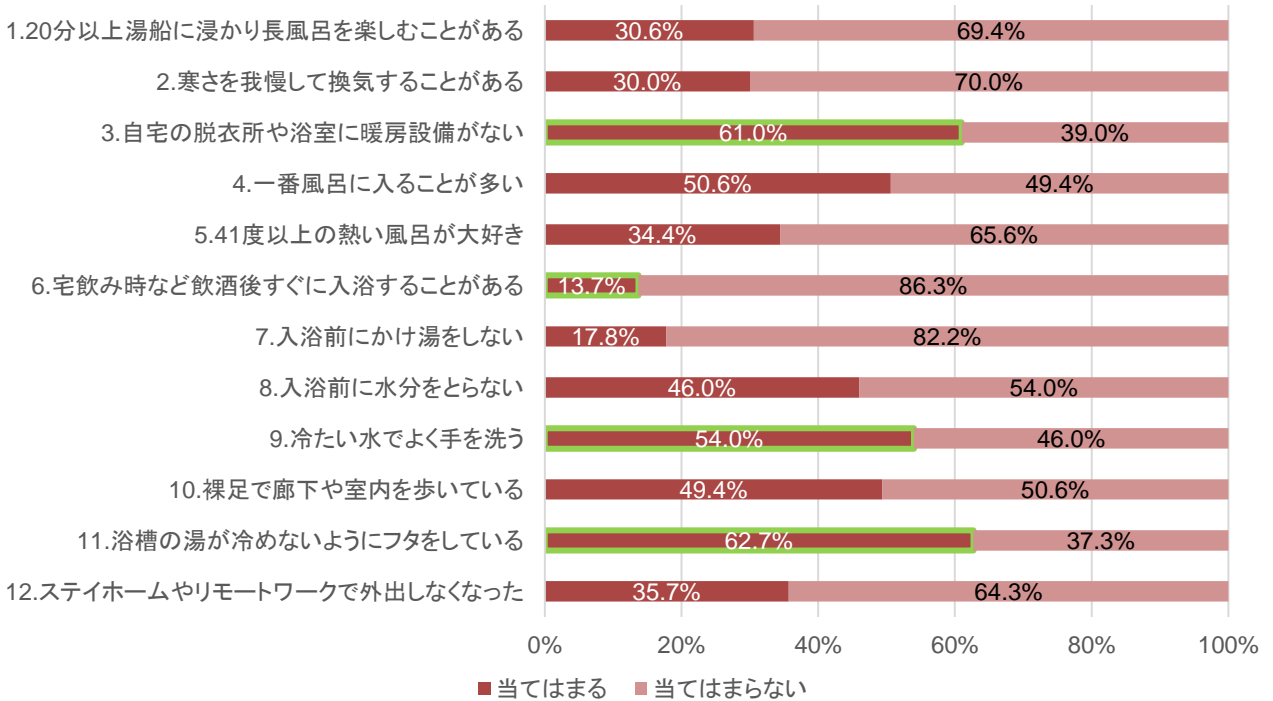
【早坂先生コメント】

コロナ禍で換気が励行されるなど、ヒートショック予防にとってこれまでにない問題も生じてきました。換気をするために屋内が寒くなりがちであったり、マスクをしているために喉の渇きに気づきにくく脱水になりやすいこと、外出を控えることで急速に体が衰弱してヒートショックが起こりやすくなってきていると考えられます。これまで以上にヒートショック予防に心がけましょう。

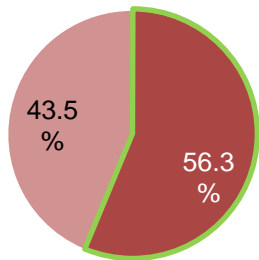
早坂先生監修「ヒートショック予備軍チェックテスト」 5問以上にチェックがついた「ヒートショック予備軍」は6割 ヒートショック予備軍が最も多いのは「大分県」、続いて「宮崎県」「千葉県」

ヒートショックの危険度を調べる全12問の簡易テスト「ヒートショック予備軍チェックテスト」を、早坂先生に作成いただきました。今回の調査の結果、5問以上にチェックがついた「ヒートショック予備軍」は約6割と判定されました。当てはまる方が最も多い設問は「浴槽の湯が冷めないようにフタをしている」、続いて「自宅の脱衣所や浴室に暖房設備がない」「冷たい水でよく手を洗う」でした。反対に、最も当てはまる方が少ない設問は「宅飲み時など飲酒後すぐに入浴することがある」でした。

Q6.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)



回答者のチェック数の割合



■ 5個以上当てはまる ■ 4個以下

都道府県別「ヒートショック予備軍」の割合
(N=各県50)

1位	大分県	70%	39位	岩手県	50%
2位	宮崎県	68%		山梨県	
3位	千葉県	66%		岐阜県	
4位	石川県	64%	静岡県		
	京都府		香川県		
	大阪府		島根県		
	鳥取県		45位	長野県	48%
	愛媛県		青森県		
	熊本県		47位	和歌山県	44%

5問以上にチェックがついた「ヒートショック予備軍」は約6割！

【早坂先生コメント】

意外な結果が出ました！ヒートショック予備軍が多いのは、大分、宮崎、千葉といずれも暖かい地域でした。しかし、九州であっても冬は脱衣所も冷えてヒートショックの危険があります。油断せず、入浴時は気を付けましょう。一方、和歌山はヒートショック予備群が最も少なく、長野、青森といった寒さの強い地域ではヒートショックへの備えができていることがうかがえました。

朝風呂派は1割 夜のシャワー派は2割 お風呂への期待は「身体を清潔に保つ」「疲労解消」「身体を温める」 シャワー派ランキング・お風呂好きランキング 1位は「沖縄県」

お風呂の入り方について調査しました。その結果、朝のみお風呂に入る方は約1割、夜のお風呂でシャワーのみの方は約2割いることが判明しました。都道府県別では、シャワー派が最も多いのは「沖縄県」、続いて「鹿児島県」「東京都」でした。

Q7.朝、夜、また朝と夜の両方の場合のお風呂の入りを教えてください。(単一回答 N=2,350)

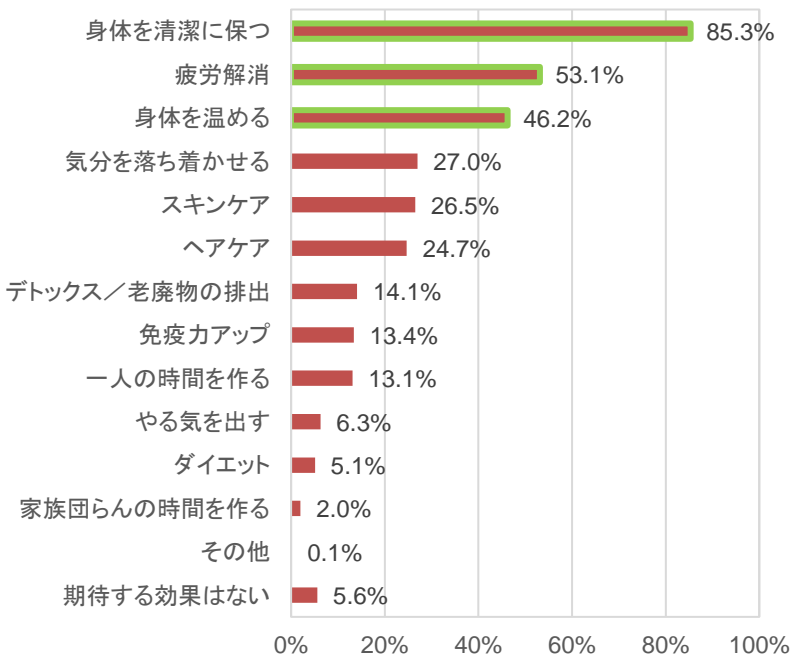
	シャワーのみ	シャワーと入浴 (入浴のみ含む)	計
朝	7.2%	5.0%	12.2%
夜	17.0%	62.7%	79.7%
朝・夜 両方	2.5%	5.6%	8.1%

シャワー派 ランキング (シャワーのみの割合) (N=各県50)

1位	沖縄県	78%
2位	鹿児島県	46%
3位	東京都	40%
4位	神奈川県	38%
5位	愛知県	36%
	高知県	

また、お風呂に期待する効果を聞いたところ、「身体を清潔に保つ」に続いて「疲労解消」「身体を温める」が多い結果になりました。都道府県別でお風呂に入る回数が最も多いのは「沖縄県」、続いて「京都府」「宮崎県」「高知県」という結果になりました。

Q8.あなたがお風呂に期待する効果を全て選択してください(複数回答 N=2,350)



お風呂好き ランキング (1日に2回以上お風呂に入る割合) (N=各県50)

1位	沖縄県	24%
2位	京都府	16%
	宮崎県	
	高知県	
5位	福島県	14%
	青森県	
	山口県	
	鹿児島県	
	東京都	
	神奈川県	
	徳島県	

【早坂先生コメント】

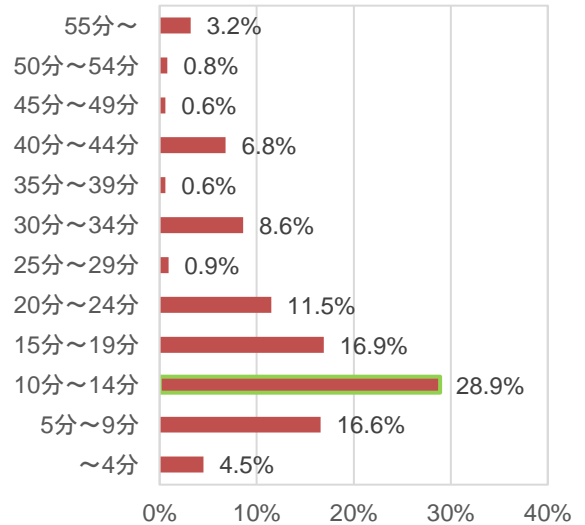
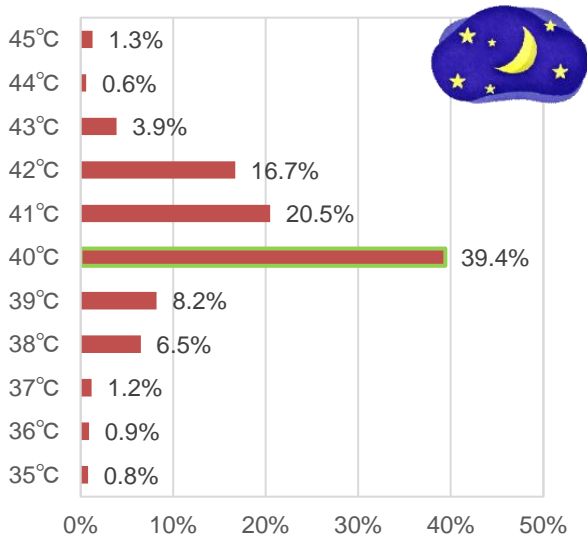
多くの方が夜お風呂につかっていることが分かりました。目的は身体の清潔が多いのですが、コロナ禍のためか、気分を落ち着かせるためや一人の時間を作るために入浴される方もいました。清潔維持のためには、泡で優しく洗うなど、正しい体の洗い方を意識するとよいでしょう。疲労回復や身体を温めるためには正しい入浴法の理解が大切です。沖縄県がシャワー率が高く、1日2回以上お風呂に入る方が多かったのは暑い気候が影響しているからかもしれません。

夜の熱風呂・長風呂に要注意 41℃以上は4割 熱風呂はヒートショックの危険性あり 20分以上の長風呂は3割

夜と朝、それぞれの入浴の温度と時間を調査しました。最も多い夜の入浴温度は約4割の40℃、入浴時間は約3割の10分～14分でした。また、ヒートショックの危険性が高いとされる入浴温度41℃以上は約4割、20分以上の長風呂は約3割でした。

Q9.夜(または就寝前)の入浴時の湯船の温度設定を教えてください。(単一回答 N=1,606)

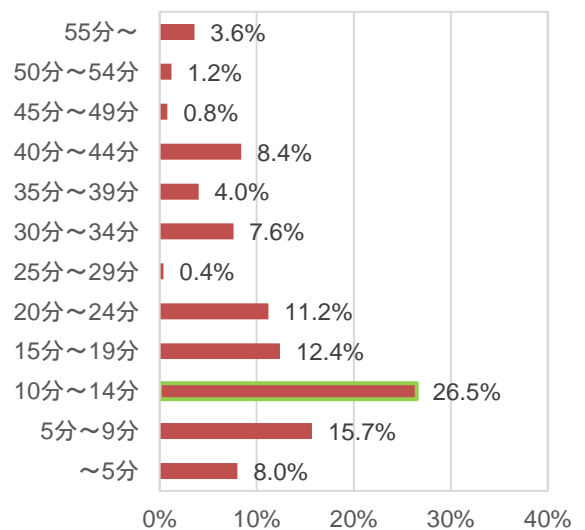
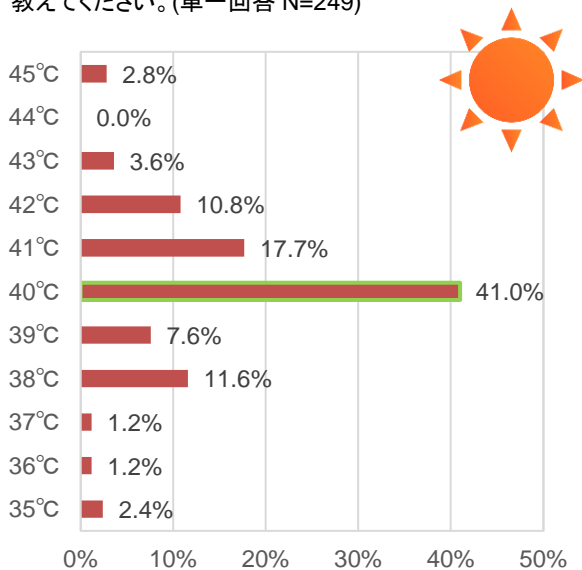
Q10.夜の入浴(湯船に浸かる)時間を教えてください。(単一回答 N=1,606)



朝の入浴では、夜と同じく40℃、10分～14分が最も多い回答でしたが、約1割が38℃以下と夜に比べてぬるめの温度でした。

Q11.朝(または起床後)の入浴時の湯船の温度設定を教えてください。(単一回答 N=249)

Q12.朝の入浴(湯船に浸かる)時間を教えてください。(単一回答 N=249)



【早坂先生コメント】

基本の入浴法は、夜は40℃で10分程度全身浴がお勧めです。朝はしっかり入浴すると体温が上昇してその後眠気がきますので夜よりは短時間での入浴がお勧めです。20分以上の長風呂派も多く、のぼせ(熱中症)に注意が必要です。長風呂は健康効果が期待できません。額に汗が出ていたら、一旦浴槽から出る、と覚えましょう。

入浴温度が高いのは「千葉県」、入浴時間が長いのは「岡山県」「沖縄県」 給湯器の機能の使用率 自動保温は4割、自動たし湯は2割

都道府県別では、入浴温度が最も高いのは「千葉県」の40.9℃、入浴時間が最も長いのも「岡山県」「沖縄県」で23.1分でした。

入浴温度が高い都道府県

(夜の入浴の平均温度)

1位	千葉県(N=35)	40.9℃
2位	山形県(N=34)	40.8℃
	新潟県(N=36)	
	愛知県(N=41)	
3位	宮城県(N=39)	40.7℃
	京都府(N=40)	
	大阪府(N=35)	
	長崎県(N=37)	

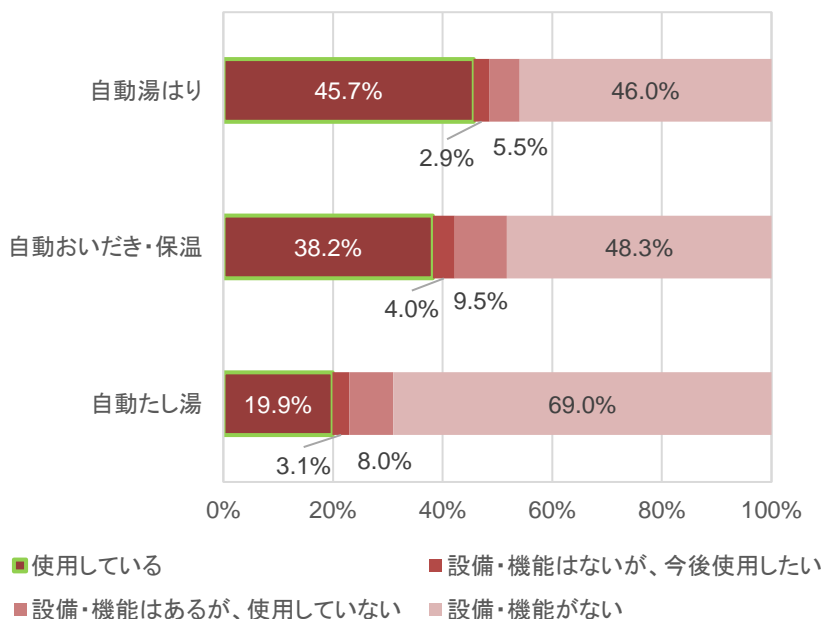
入浴時間が長い都道府県

(夜の入浴の平均時間)

1位	岡山県(N=35)	23.1分
	沖縄県(N=8)	
3位	埼玉県(N=32)	22.5分
4位	神奈川県(N=28)	21.4分
5位	大分県(N=37)	20.8分

お風呂の設備・機能の使用状況について調査しました。その結果、約5割が自動湯はりを使用する一方で、自動おろし・保温機能は約4割、自動たし湯は約2割と使用率が低いことが判明しました。

Q13. お風呂の設備・機能の使用状況を教えてください。(単一回答 N=2,350)



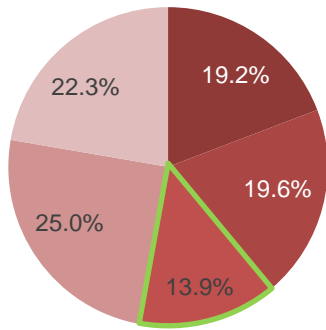
【早坂先生コメント】

必ずしも寒い地方が湯温が高い訳ではないことが分かり、全国どこでも湯温への留意が必要と感じました。一方湯温が高い千葉でも入浴平均温度が40℃代だったことはホッとしました。また、20分以上入浴している県も多くあり、のぼせ(浴室熱中症)が心配です。湯温や湯量を一定に保つことで快適な入浴ができます。給湯器の自動機能があれば、ぜひ活用したいですね。

良い睡眠に理想的「就寝90分前入浴」はわずか1割 2割がお酒の酔いがさめる前にお風呂に入る 在宅勤務者の4割はお風呂の後も仕事を続ける

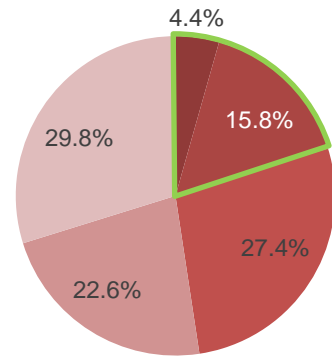
良い睡眠に理想的とされる就寝の90分前に入浴する方はわずか1割でした。ヒートショックの危険性が高い「お酒の酔いがさめる前」にお風呂に入る方は約2割でした。

Q14. 就寝前に入浴される方にお伺いします。入浴後から就寝まで(お風呂を出てからふとんに入るまで)の時間を教えてください。(単一回答 N=1,606)



■ 約30分以内 ■ 約1時間 ■ 約1時間半
■ 約2時間 ■ 3時間以上

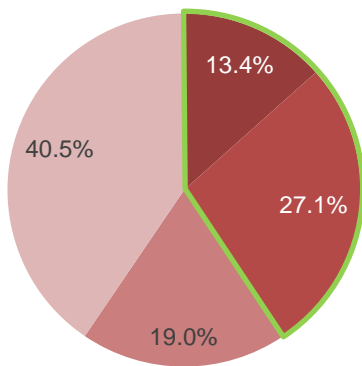
Q15. あなたは、お酒の酔いがさめる前にお風呂に入ることにはありますか。(単一回答 N=2,350)



■ よくある ■ ときどきある ■ あまりない
■ まったくない ■ お酒を飲まない

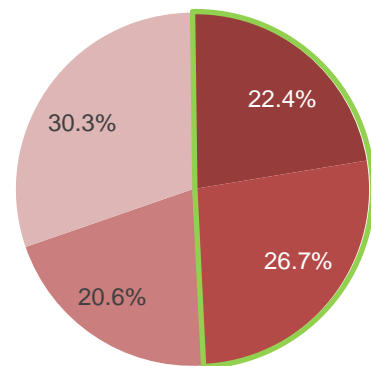
また、在宅勤務者にお風呂に入るタイミングを聞いたところ、約4割がお風呂に入った後も仕事を続けていました。一方で、約5割がお風呂をきっかけに仕事を切り上げていました。

Q16. 在宅勤務者に聞きます。夜(または就寝前)のお風呂に入った後も仕事を続けることはありますか。(単一回答 N=501)



■ よくある ■ ときどきある ■ あまりない ■ 全くない

Q17. 在宅勤務者に聞きます。お風呂をきっかけに仕事を切り上げることはありますか。(単一回答 N=501)



■ よくある ■ ときどきある ■ あまりない ■ 全くない

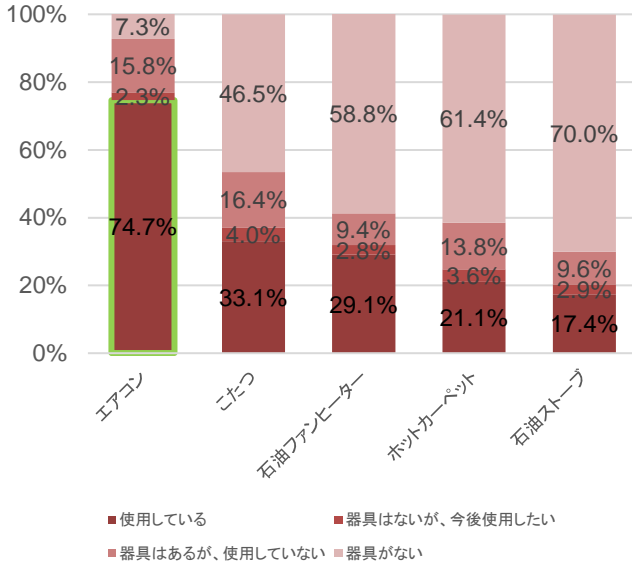
【早坂先生コメント】

良い睡眠に効果のあるお風呂ですが、タイミング的に残念な入り方をしている方がとても多く、理想の「就寝90分前入浴」を実行している人はわずかに1割でした。入浴時間を意識することで、もっと良い睡眠が取れます！ 飲酒後にお風呂に入る人は2割もいました。入浴する場合は、しっかり酔いがさめてからが良いです。また、入浴後に再度仕事をしてしまうと、生活にメリハリがなくなり、慢性的な睡眠不足やいつも疲労がたまっている状態になります。コロナ生活も長くなってきました。お風呂を上手に仕事と休息のOn-Offのスイッチに使いましょう。

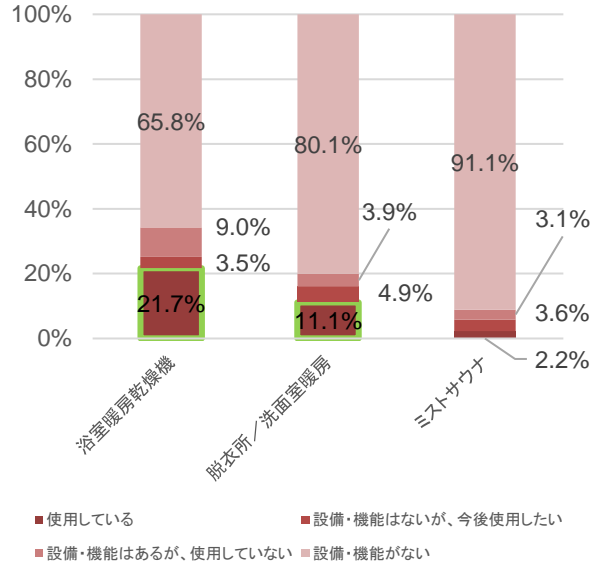
エアコン暖房が7割 お風呂場を温めるのは3割 危険な居間とお風呂場の温度差

暖房器具と、お風呂の設備・機能の使用状況について調査しました。その結果、暖房の使用率はエアコンが約7割と最も高い反面、浴室暖房乾燥機は約2割、脱衣所・洗面室暖房は約1割と低く、お風呂場の暖房が極端に低いことが判明しました。

Q18.暖房器具の使用状況を教えてください。
(単一回答 N=2,350)

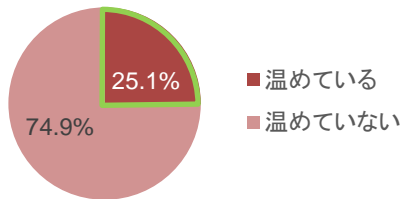


Q19. お風呂の設備・機能の使用状況を教えてください。
(単一回答 N=2,350)

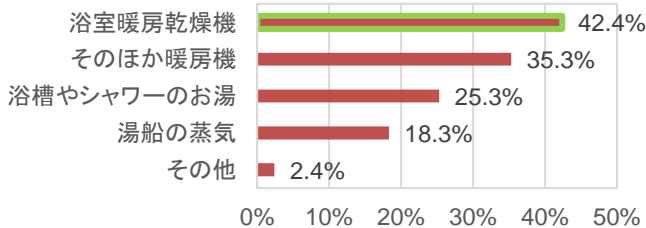


また、入浴前の浴室・脱衣所を温めているか聞いたところ、約3割が何らかの方法で温めていました。温め方として最も多かったのは、約4割の浴室暖房乾燥機でした。

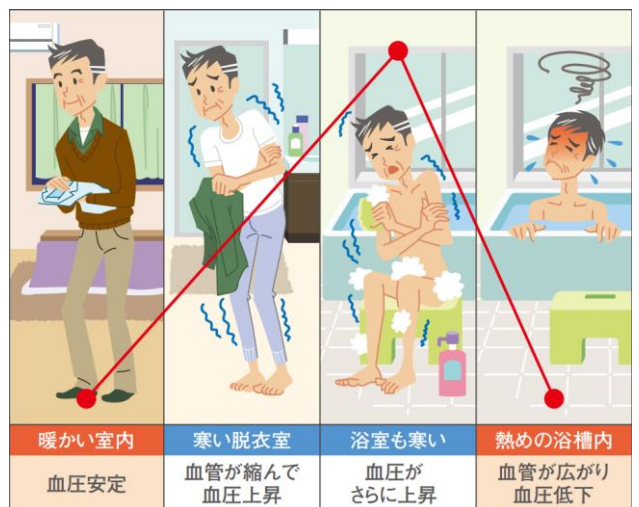
Q20.あなたは、お風呂の前に浴室・脱衣所をしっかりと温めていますか。(単一回答 N=2,350)



Q21.前問で温めていると回答した方にお伺いします。温め方として当てはまるものをお選びください。(複数回答 N=589)



温度差によって変動する血圧のイメージ



【早坂先生コメント】

今回の調査では、ヒートショックのことはある程度知識があっても、浴室・脱衣所を温めている人はわずかに4人に1人だけでした。浴室・脱衣室暖房の実行にはまだまだ壁が高いことが分かりました。リフォームの際は浴室暖房乾燥機の導入なども考えていただけるとよいですね。

「コロナ禍における入浴知識チェックテスト」の結果、「入浴優等生」は約2割に留まりました。コロナ禍における正しい入浴法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

コロナ禍における正しい入浴法

1. コロナ禍では「就寝90分前入浴」でよい睡眠をとるのが大切！

普段から良い睡眠を取るとは健康維持にとっても大切ですが、コロナ禍では特に重要です。良い睡眠は免疫力を高めてくれます。睡眠不足や疲労が蓄積すると免疫力が下がってきますが、40℃程度のぬるめの湯に就寝90分前の入浴で、質の良い睡眠が取れ、疲労も回復します。また、入浴は、血流を改善しますが、血流が良くなることで免疫細胞が体内を効率よく循環するようになり、免疫機能が向上すると考えられます。さらに、体温上昇そのもので免疫細胞が活性化されます。これらのことから適切な入浴が免疫力を上げると期待されます。

2. 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。毎日入ることによって良い睡眠にもつながり疲労も回復します。

3. ぬる湯でリラックス

コロナ禍もあって、日中は日常生活や仕事などで例年より強くストレスを感じ、交感神経が強く働いています。交感神経が強く働きすぎると免疫力が低下しますので、お風呂でリラックスして副交感神経の働きを強めることが大切です。湯船では40℃以下のぬるめの湯が理想です。併せて湯に浸かり目を閉じて腹式呼吸で鼻から3秒息を吸い、すぼめた口から5秒かけて息を吐きだす“マインドフロネス”瞑想で、もっとストレス解消が期待できます。

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 : 2021年10月30日～10月31日

調査方法 : インターネット調査

調査対象 : 20～60代 就業者 男女 計2,350人(各都道府県50人ずつ)

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。

「ヒートショック予備軍チェックテスト」の結果、「ヒートショック予備軍」は約6割でした。コロナ禍の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

コロナ禍 ヒートショックの5つの落とし穴

1. マスク使用のため、口の渇きを感じにくく水分補給が後回しに！

マスクをすることで口やのどの渇きを感じにくくなり、水分補給が少なくなりがちになり、脱水傾向にあります。脱水のまま入浴すると血液がドロドロになりヒートショックを起こしやすくなります。特に入浴前は喉が渇いていなくても意識してコップ1～2杯の水分補給をするようにしましょう。

2. 室内換気によって、家の中がヒートショック多発地帯に

コロナ対策で換気が推奨されていますが、換気で外の冷気が屋内に入り、脱衣所だけでなく、廊下やトイレでもヒートショックを起こしやすい環境になっています。家の中でも廊下やトイレに行くときはスリッパをはき、1枚羽織るようにしましょう。

3. 宅飲み後の入浴は危険です

コロナで飲食店での飲酒が減り、自宅での飲酒(宅飲み)が増えてきています。宅飲みは自宅のため、飲酒後すぐに入浴する人も出てきます。飲酒すると血圧が下がりすぎてヒートショックを起こしやすくなります。入浴はしっかり酔いがさめてから、または飲酒後はシャワーだけにしましょう。

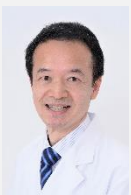
4. 手洗いでヒートショックが起こる危険も

コロナ禍で手洗いをする機会がとて増えました。水道で手洗いもコロナ感染予防にはなりますが、水道からの冷たい水で手を洗うとヒートショックが起こる可能性があります。水道で手を洗う場合はなるべく温水を使いましょう。

5. ステイホームやリモートワークでヒートショックになりやすい体に

ステイホームやリモートワークでずっと自宅に閉じこもっていると、運動量が減って足腰が弱くなり、動脈硬化も進んでいきます。結果としてヒートショックになりやすい体になってきますので、適度に外出して運動をしましょう。

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 : 2021年10月30日～10月31日

調査方法 : インターネット調査

調査対象 : 20～60代 就業者 男女 計2,350人(各都道府県50人ずつ)

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。

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)

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

気泡が体を包み込むため、お湯から体への熱の伝わりが緩やかになり、ゆっくりと体を温めます。入浴後は高くなった体温を徐々に放出するため、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