

## おうち時間の増加で5人に1人が「入浴時間が増えた」と回答 お風呂に最適！オススメアイテム2選 ～免疫力UPの入浴術を伝授～

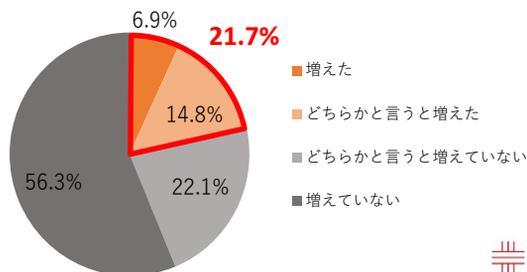
国内No.1ドクターズコスメ<sup>※1</sup>の株式会社ドクターシーラボ（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：マリオ・スタイン）は、ニューノーマルが定着した2020年冬における入浴についてアンケート調査を行いました。調査の結果、「ニューノーマルの定着でおうち時間が増え、入浴回数は増えましたか？」という問いに対して、21.7%の方が「増えた」「どちらかと言うと増えた」と回答。新型コロナウイルスの感染拡大によりおうち時間が増えた人も多い中、約5人に1人が入浴習慣に変化があるという結果になりました。さらに、冬になると入浴の回数が増える人は全体の7割を超えることもわかりました。今回は、感染拡大にともない注目が集まることが予想される「免疫力」をアップさせる入浴方法や、おすすめのバスグッズをドクターシーラボよりご紹介します。

調査概要：Webアンケート／2020年11月20～24日／20歳～59歳／女性400名

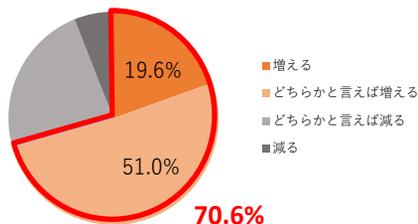
### ニューノーマル生活により、5人に1人が「入浴時間が増えた」と回答

意識調査によると、「ニューノーマルの定着でおうち時間が増え、入浴回数は増えましたか？」という問いに対して、21.7%の方が「増えた」「どちらかと言うと増えた」と回答。新型コロナウイルスの感染拡大により、5人に1人が入浴習慣に変化があったことがわかりました。さらに、冬の入浴に関してもアンケートを実施しました。「冬になると入浴回数が増えますか？」という問いには、全体の70.6%が「増える」と回答しました。湯舟の設定温度に関しても夏の設定温度は40℃以下の人が58.3%と半数以上を締めたのに対し、冬の設定温度は40℃以上の人が72.9%という結果になり、冬は入浴回数、入浴温度ともに変化があることがわかりました。

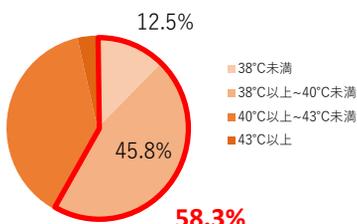
ニューノーマルの定着でおうち時間が増え、  
入浴回数は増えましたか？



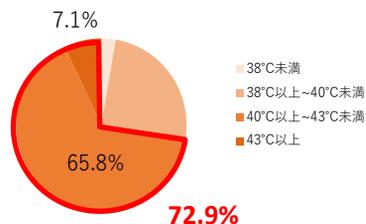
冬になると、入浴回数が増えますか？



夏の湯船の設定温度は何度ですか？



冬の湯船の設定温度は何度ですか？



## 免疫力を高める入浴方法とは？ 美肌に効果的なバスグッズは保湿効果の高いものを

感染症対策としても、これからの季節はより「免疫力」に注目が集まってくると考えられます。冬は、入浴回数が増える時季ですので、日々の入浴を見直すことで免疫力が高まることが期待されます。

### 免疫力アップのための3つの入浴ルール

#### ①40°Cのお風呂に10分 肩までしっかりと浸かる

40°C前後のお湯にゆっくり浸かることで、副交感神経が刺激され、リラックスした状態になり免疫力がアップします。42°C以上のお湯は湯冷めの原因となってしまうため、注意が必要です。

#### ②入浴の前後はコップ1~2杯を 目安に水分・ミネラル補給

入浴による発汗作用によって、水分やミネラルが失われます。これらを入浴前後に補給することで浴室熱中症や血栓の対策にもなります。おすすめの飲料はノンカフェイン・無糖のミネラル入りのむぎ茶です。

#### ③入浴前に露出している部分を しっかり洗浄

帰宅後、からだにはウイルスや細菌が附着している可能性があります。感染症対策として、からだを十分にお湯で流してから浴槽に入りましょう。

また、入浴の際には乾燥にも注意が必要です。お湯に浸かることで、肌の保湿成分や皮脂が流れ、お肌が乾燥しやすくなります。乾燥対策のために、保湿効果のあるバスアイテム（入浴剤・ボディークリーム・スキンケアアイテムなど）を使うことで、入浴後の乾燥を防ぐことが大切です。

### アクアコラーゲングルエンリッチリフトEX 50g 4,950円(税込)



#### 高密度ハリ肌を叶える高機能ゲル バスタイムにゲルパックとして使用もおすすめ。

肌のハリを根幹となるコラーゲンを劣化させる第3の原因である“カルバミル化”にアプローチする「スキンアップCL\*1」を日本初\*2配合。コラーゲンを「守る」「加える」「活性化する」ことで、高密度ハリ肌を叶えます。お風呂では、肌にたっぷりゲルをなじませ、ゲルパックをすることで、蒸気で肌が蒸されて毛穴が開き、美容成分が浸透しやすくなります。

### 薬用モイスターバスミルク 400mL 1,980円(税込)



#### 全身のカサカサに スキンケア発想の薬用保湿バスミルク。

乾燥を防いでしっとりなめらかな肌に。デリケートな肌にしっとりとうるおいを与え、うるおいを逃さないうるおいヴェールができる保湿成分\*2を配合。全身すみずみまでうるおいを届けて肌も入浴後もしっとりなめらかな肌に整えます。有効成分グリチルリチン酸2K配合で、こりや肩こり、冷え性、疲労回復にも有効です。ちょっと疲れが溜まっているかな...。と感じたときにおすすめです。

(<https://www.ci-labo.com/shop/ProductCategory/AquaCollagenGel/00062436.html>)

(<https://www.ci-labo.com/shop/ProductCategory/BodyCare/BathsaltsGoods/00061087.html>)

※1 2019年TPCマーケティングリサーチ(株)調べ「ドクターズコスメ企業別シェア」

※2 シイタケエキス、メリッサ葉エキス（整肌成分）の2成分をドクターシーラボが日本で初めて化粧品に配合

\*1シイタケエキス、メリッサ葉エキス（整肌成分）\*2コラーゲン（イソステアロイル加水分解コラーゲン液（2））、ヒアルロン酸（ヒアルロン酸ナトリウム（2））、ヴェール成分（グリコシルトレハロース・水添デンプン分解物混合液）

ドクターシーラボ公式  
Instagram



ドクターシーラボ公式  
Facebook



ドクターシーラボ公式  
Twitter

