

11月26日は「いい風呂の日」

～「2024年 細かすぎる温泉の実態調査」発表第2弾～

**“お湯に入るとつい出てしまうひと声”を調査！声が出る理由も解説
「温泉でする深呼吸」はいつものお風呂よりも風邪予防など健康への好影響が期待**

温泉宿のお電話予約サービスやシニアマーケティング支援事業を提供する株式会社ゆこゆこ（本社：東京都中央区、代表取締役社長：茨木 智設、以下当社）は、昨年へ続き「2024年 細かすぎる温泉の実態調査」を実施いたしました。本調査は、一般生活者が温泉や温泉宿に対してどのようなことを考えているのか、どのような習慣があるのか、といった実態を明らかにすべく、2023年から実施しているものです。9月に発表した第1弾へ続き、今回の第2弾は、11月26日の「いい風呂の日」を前に、前回お伝えしきれなかった結果についてご紹介します。また、温泉やお風呂の医学研究者として知られる、東京都市大学 人間科学部 教授の早坂信哉先生に、医学的な視点から温泉の効果を最大限に発揮させる方法をご解説いただきました。

【細かすぎる温泉の実態調査 調査結果サマリー】

- ① 最初に“かけ湯”をする体の部位を質問したところ、およそ4人に1人（26.9%）の人が、ヒートショック※のリスクがある「体の中心部」からかけ湯をしている という実態が明らかに。
※急激な温度の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患を引き起こすこと
- ② “温泉のお湯に最初に入るときに発するひと声”は、「はぁ～」系（33.0%）と「ふう～」系（28.7%）が主流。また、女性は「はぁ～」系（特に40代）が多く、男性は「ふう～」系（特に50代）が多いという新たな傾向も。
- ③ 温泉のお湯の温度の好みは「ぬるい温泉」派（51.1%）と「熱い温泉」派（48.9%）で割合が拮抗しており、ほぼ五分五分の結果に。
- ④ 温泉には「一人で入りたい」派が7割（70.0%）にものぼり、「一人で温泉を楽しむ」というニーズが出てきていることが示唆された。
- ⑤ 温泉からあがった後、一番飲みたいものTOP3は、第1位「水」（23.0%）、第2位「コーヒー牛乳」（21.9%）、第3位「炭酸飲料水」（11.3%）という結果に。お風呂あがりといえばコーヒー牛乳というイメージは健在。

今回の調査では、一般生活者の温泉における入浴時の好み、習慣など、普段の生活では気に留めないようなポイントを明らかにしてまいりました。冬が本格的に始まり気温が下がる11月下旬は例年、風邪やインフルエンザが流行するシーズンでもあります。冬を健康に乗り切るためにも、ぜひ、お風呂や温泉でしっかり温まる際に“温泉宿のプロ”の知識を活用していただければ幸いです。当社は、“温泉宿のプロ”として、全国各地の温泉・温泉宿のもつ多様な魅力とお客様のニーズをおつなぎし、皆様に寄り添い、温泉の魅力をさらに広めるべく活動してまいります。

【調査概要】

調査名：細かすぎる温泉の実態調査（2024年）

調査方法：インターネット調査

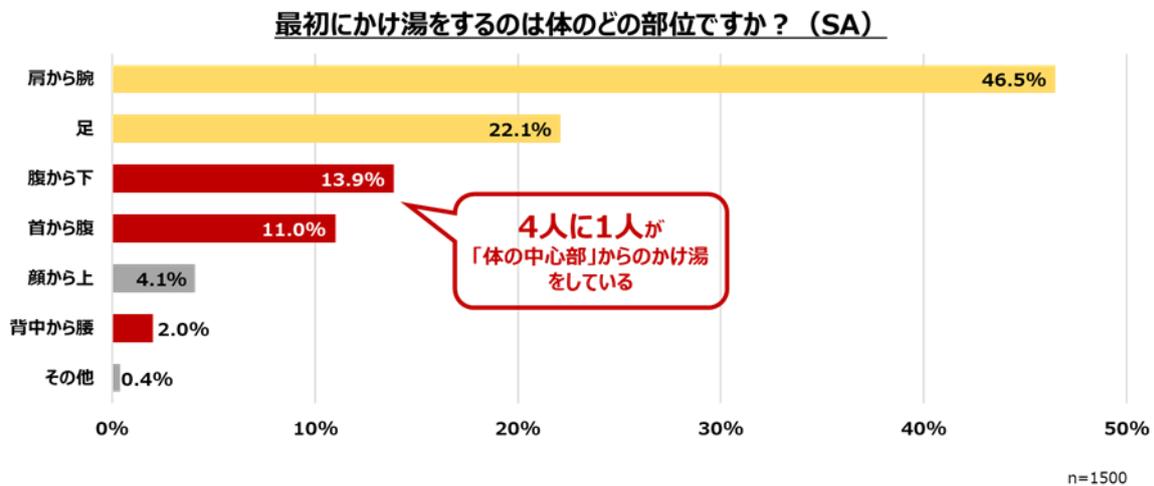
調査期間：2024年7月12日（金）～7月15日（月）

調査対象：温泉が好きと回答した20代～60代の男女1,500名

調査主体：株式会社ゆこゆこ

■ 最初にかけ湯をするのは体のどの部位ですか？（SA）

お風呂に入る前に、体にお湯をかけることを「かけ湯」と言います。「最初にかけ湯をするのは体のどの部分ですか？」という質問に対して、「肩から腕」（46.5%）が一番多く、次いで「足」（22.1%）、そして、「腹から下」（13.9%）が続く結果となり、4人に1人が「体の中心部」からのかけ湯をしていることが分かりました。



4人に1人が
「体の中心部」からのかけ湯
をしている

【早坂信哉 先生 解説コメント】

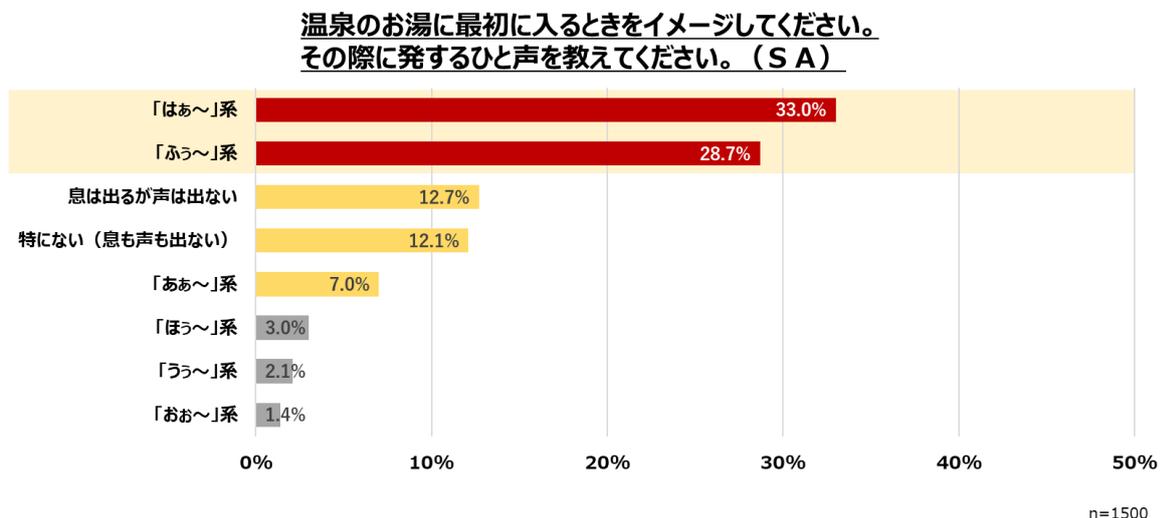


かけ湯は、主に血圧の急上昇を防ぐことを目的として、お湯に浸かる前に体を慣らすために行います。お湯は体の中心部ではなく、足などの末端部分からかけるようにしましょう。かけ湯をしなかったり、体の中心に近い場所からかけたりしてしまうと、「ヒートショック」を引き起こすことがあります。ヒートショックは血圧の急激な上下によって心臓や脳の血管の疾患を引き起こす現象で、命に関わる可能性もあります。特に外気温が下がる冬は注意が必要です。

他にもかけ湯にはお湯に浸かる前に体の汚れを落とすという目的もありますので、かけ湯はお風呂場に入ってすぐに行くことをおすすめします。

■ 温泉のお湯に最初に入るときをイメージして、その際に発するひと声を教えてください。（SA）

TOP3 は、第1位「はあ〜系」（33.0%）、第2位「ふう〜系」（28.7%）、第3位「息は出るが声は出ない」（12.7%）という結果に。また、女性は「はあ〜系」（特に40代）が多く、男性は「ふう〜系」（特に50代）が多いという新たな傾向もみられました。



【早坂信哉 先生 解説コメント】+



お湯に浸かったときに息や声が出てしまうのは、実は体が「出したほうがよい」という理由で反応しているサインです。声は出さないにしても、お湯に浸かったらしっかりと「息を吐く」ように意識してみてください。お湯に浸かると、水圧でお腹が圧迫される他、湯が熱いと自律神経である交感神経が刺激されますが、その状態で息を我慢していると、血圧が上昇する危険性があります。息を吐いた後はしっかりと吸って深呼吸を続けるのが良いでしょう。深呼吸は副交感神経を優位にしますので、お湯に浸かった際のリラックス効果を高めることが期待できます。

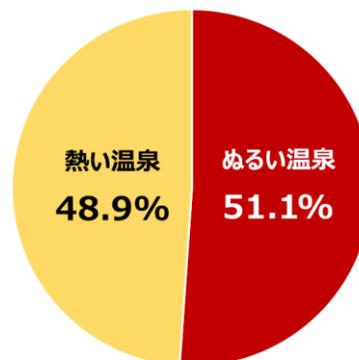
さらにお湯の中で深呼吸をすると、気管が異物を排出するために行う線毛運動が改善します。特に冬は、空気の乾燥によって気管の粘膜が荒れている可能性が高いため、湯気をしっかり取り込み、粘膜を湿らせることで、風邪やインフルエンザといった感染症の予防にもつながります。「ふう〜」と息や声を出す方が、より深い呼吸につながりますので、意識してみたいかがでしょうか。

また、ラジウム泉や硫黄泉など、温泉の泉質によっては温泉成分を皮膚だけでなく肺からも直接吸収することで、様々な健康効果も期待できます。温泉地に行った際はぜひ試してみてください。ただし、ラジウム泉や硫黄泉は吸いこみすぎると逆効果になることもあります。温泉の入り方をしっかりと確認して正しく浸かりましょう。

■ 熱い温泉とぬるい温泉どちらが好きですか？（SA）

温泉の温度について好みを聞いたところ、「ぬるい温泉」派（51.1%）と「熱い温泉」派（48.9%）と好みがほぼ五分五分の結果となりました。

熱い温泉とぬるい温泉どちらが好きですか？（SA）



【早坂信哉 先生 解説コメント】



皆さんそれぞれに好みもあるかと思いますが、よりリラックス効果を高めるにはぬるいお湯がおすすめです。また、熱いお湯がお好きな方は、まずぬるいお湯で体を慣らしてから浸かるようにしてください。浸かる時間は、「額に汗がにじんでくるタイミング」を目安にして湯船を出るようにしましょう。汗がにじむころには体温は0.5~1.0℃程度上昇しており、血流も良くなっているので、お湯や温泉の効果をしっかりと得られているサインです。

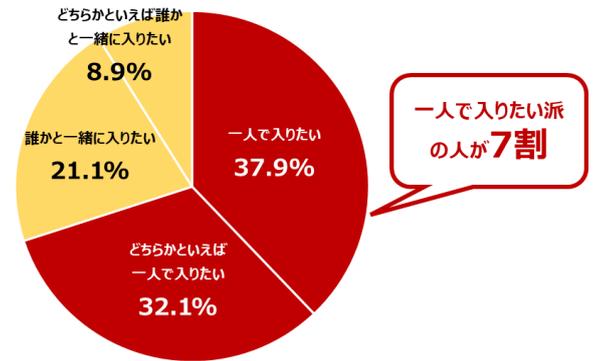
せっかく訪れた温泉だからこそもう少し長く楽しみたい、お湯に浸かっていたい……という方もいらっしゃるかと思いますので、そんな皆さんには「分割浴」をおすすめします。一度に長い時間お湯に浸かってしまうと、のぼせる可能性が高くなってしまいます。額に汗をかいたら少し休憩をしてからまた入る、水分補給をするなど、小刻みにお湯に浸かることをおすすめします。分割浴で浸かる時間や回数は、泉質や温泉の温度、体調によって調整が必要になってきます。体の温まり具合に合わせ、無理をせずに温泉を楽しむことが大切です。

また、交感神経が刺激されて目が覚めますので、朝に熱いお湯に浸かるのも良いですが、まずは、ぬるめのお湯で体を慣らすことが大切です。逆に寝る前は目が覚めてしまうので、ぬるいお湯で温まりましょう。

■ 温泉には一人で入りたいですか？それとも誰かと一緒に入りたいですか？（SA）

「温泉には一人で入りたいか、それとも誰かと一緒に入りたいか」を質問したところ、「一人で入りたい」（37.9%）、「どちらかといえば一人で入りたい」（32.1%）と、「一人で入りたい」派が7割（70.0%）を占めました。理由には「ゆっくりしたい」、「自分のペースで入りたい」という声が多くあがっており、温泉では「一人の時間を満喫したい」という方が多そうです。一方、「誰かと一緒に入りたい」派からは「一人だと寂しい」「会話を楽しみたい」という理由があげられていました。

温泉には一人で入りたいですか？
それとも誰かと一緒に入りたいですか？（SA）



n=1500

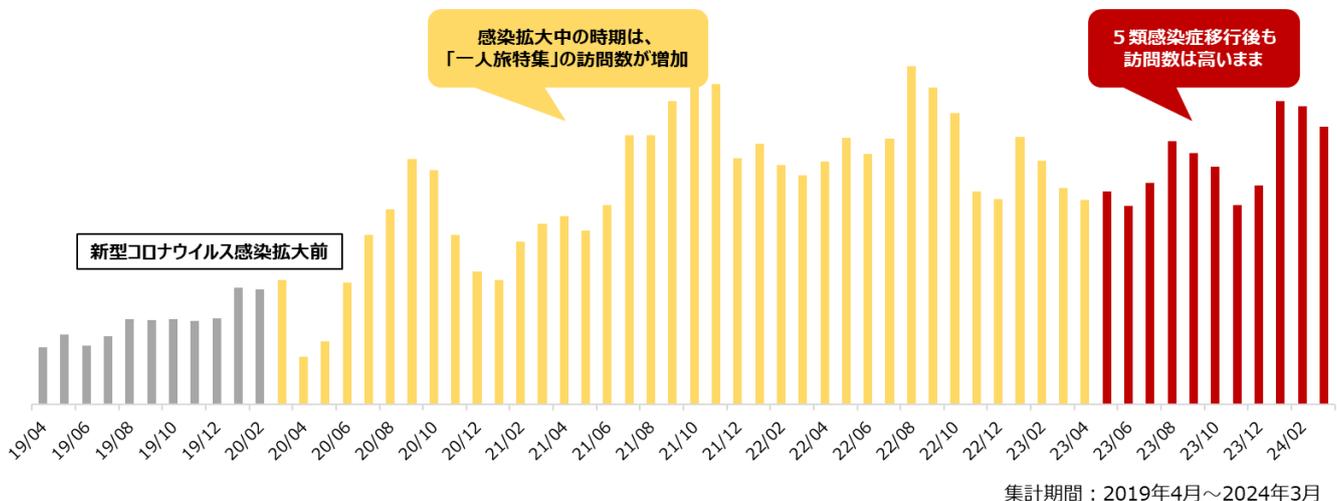
【ゆこゆこ温泉ソムリエ 高野解説コメント】



当社が提供している宿泊予約サイト「ゆこゆこネット」内の「一人旅特集」の訪問数は、コロナ禍以降増加傾向にあり、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行された後も、コロナ禍以前より高い水準を維持しています。調査結果からも、温泉宿自体に一人で行く「一人泊」に対するニーズが高まっていると推察されます。長らく、温泉旅行は家族や友人同士で楽しめる方が多い傾向にありましたが、コロナ禍での密回避をきっかけに、一人泊の魅力に目覚めた方も多いでしょう。

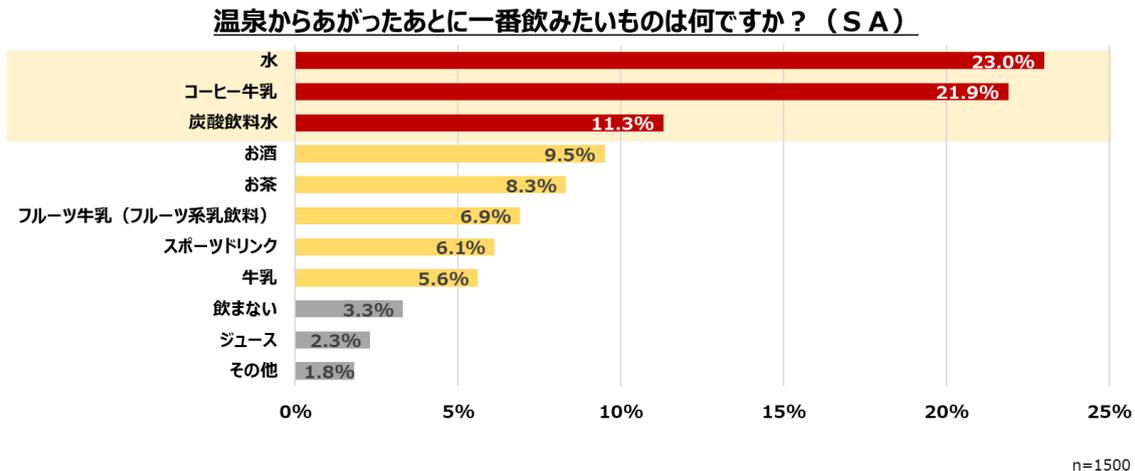
当社では、これまでのような「みんなで温泉に入りに行く」温泉旅行はもちろんのこと、お一人でのんびりと温泉を楽しむ宿泊プランもご用意しております。ライフスタイルやその時の気分に合わせ、様々な形で温泉を楽しんでいただけたらと考えています。

宿泊予約サイト「ゆこゆこネット」内の「一人旅特集」の訪問数



■ 温泉からあがった後に一番飲みたいものは何ですか？（SA）

温泉からあがったあとに一番飲みたいもの TOP3 は、第 1 位「水」（23.0%）、第 2 位「コーヒー牛乳」（21.9%）、第 3 位「炭酸飲料水」（11.3%）という結果になりました。温泉や銭湯における瓶でのドリンク提供が減りつつある一方で、「お風呂あがりといえばコーヒー牛乳」というイメージは健在であることが分かりました。



【早坂信哉 先生 解説コメント】



まず大前提として、お風呂から出た後は水分補給が必要です。ランキングに入っているものでは、お酒を除く飲み物は問題なく水分補給ができます。お好みのものを楽しんでください。

第 1 位になった水は、温泉からあがって汗が噴き出ている状態であれば、体温を下げる目的でキンキンに冷えたものでもよいでしょう。そこまで体温が上がっていない場合は、せっかく温めた体を冷やさないためにも、常温で飲んでいただくほうがおすすめです。第 2 位のコーヒー牛乳は、実はお風呂上がりにはもってこいの飲み物です。入浴後は血糖値が下がるため、その糖分を補給できるだけでなく、牛乳がたんぱく質を豊富に含むことから体が水分を吸収しやすくなる働きもあります。第 3 位の炭酸飲料水は、胃から吸収されると血管を広げてくれる効果があり、血流がよくなります。水分を補給するだけでなく、炭酸泉と同じような効果をさらに追加で得ることができます。

ランキングにも入っていたお酒は、お風呂から上がってすぐに飲んでしまうと、アルコールの回りが早くなってしまうため、注意が必要です。また、アルコールは利尿作用があり、飲んだ以上に尿として水分が出ていってしまうため、お風呂上がりの水分補給としては不向きです。しかし、温泉で飲むお酒を楽しみにしている方も多いのではないかと思います。お酒を飲みたい方は、お風呂上りにすぐ飲むのではなく、少し時間を置いてから同じ量の水を併せて飲むようにするなどして、アルコールの回りや水分補給に十分注意して飲み、健康に温泉を楽しんでくださいね。

■ 解説者紹介

早坂 信哉（はやさか・しんや）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。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）、『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。

高野 亜理沙（たかの・ありさ）

温泉ソムリエ。2010年株式会社ゆこゆこ入社。宿泊情報誌「ゆこゆこ」の編集業務を経て、上信越エリアの旅館営業を担当、稼働率向上のための集客提案を行う。その後広報PRに従事し、ゆこゆこの認知拡大を目指す。好きな温泉は、乳白色のお湯が温泉情緒をかきたてる白骨温泉(長野県)。

■ 株式会社ゆこゆこについて

当社は、「おとなの毎日に、ゆこゆこを。」を経営理念に、「いい会話をしよう。」を行動規範に掲げ、事業を行っており、“おとな”の年代の方に毎日を心豊かに過ごすゆこゆこをお届けすることを目指しています。

メインの事業である宿泊予約サービス「ゆこゆこ」は、アナログとデジタルのハイブリッドが最大の特徴です。お客様の8割が50代以上であることから、宿泊情報誌「ゆこゆこ」をご自宅に定期配送し、宿泊予約サイト「ゆこゆこネット」とあわせて誌面・Web双方活用で宿泊施設情報を提供しています。また、お客様のご都合に合わせて、Webでもお電話でも予約に対応しているので、シニアの皆様にもご愛顧をいただいているサービスです。

掲載している温泉地の情報や宿泊プランは、当社の営業担当が実際に現地に足を運んで取り揃えています。また館内のエレベーターや段差の有無などの細かい情報をもとに、電話予約だからこそこできる寄り添った対応で、お客様の宿探しのお手伝いをしています。

ゆこゆこは、温泉ソムリエ資格保有者数日本一の会社です。（2024年8月時点）

■ 株式会社ゆこゆこ 温泉宿のお電話予約サービスとは

「ゆこゆこ」が展開する「お電話予約サービス」は、「ゆこナビ」と呼ばれるオペレーターによる温泉宿の予約代行サービスです。お客様が必要とする細かな条件がある場合は、宿に直接問い合わせをしたうえで、安心して予約をさせていただきます。また、宿泊したい宿が決まっていない状態でも、ご要望をお伺いしながら宿探しのお手伝いをいたします。「ゆこゆこ」会員数は全国に約880万人。平日のお得な宿情報を展開しています。オンライン予約に不安を持つ皆様にもご愛顧をいただいているサービスです。

会社名：株式会社ゆこゆこ

代表者：代表取締役社長 茨木 智設

所在地：東京都中央区銀座 2-3-6 銀座並木通りビル

創業：2000年1月

事業：旅行事業：日本国内の宿泊を対象とする手配旅行（観光庁長官登録旅行業 第1736号）、
コンタクトセンター事業、広告販売事業、有料職業紹介事業

URL：<https://www.yukoyuko.co.jp/>（コーポレートサイト）



本プレスリリースに関するお問い合わせ

株式会社ゆこゆこ 担当：高野

メール：yuko_pr@yukoyuko.co.jp 電話：080-2355-0934