

【細かすぎる温泉の実態調査 第2弾】

## 11月26日はいい風呂の日! 6割が泉質は健康効果と美容効果で選ぶと判明。 調査結果から温泉の効果効能をお風呂の医学研究者が解説

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：徳田 和嘉子、以下当社）は、1,400名を対象に「細かすぎる温泉の実態調査」を実施しました。前回の調査結果ではご紹介しきれなかった、温泉好きの皆さまが気になる温泉のユニークな結果を第2弾としてご報告いたします。

さらに、温泉、お風呂の医学研究者である早坂信哉先生に本調査結果を踏まえた温泉の効果、効能を解説していただきましたので、ご紹介いたします。

### 【細かすぎる温泉の実態調査第2弾 調査結果サマリー】

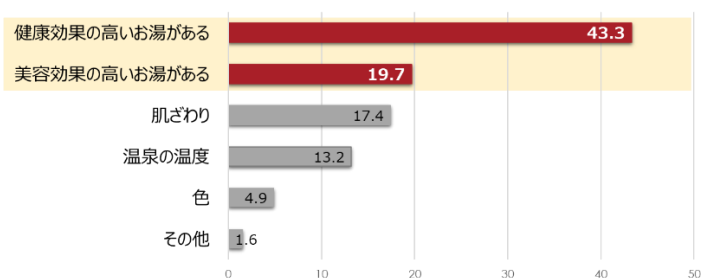
- ① 約6割が泉質選びで「健康効果」と「美容効果」を重視している傾向
- ② 好きな温泉の色は「乳白色」。温泉好きは色の好みまでであることが明らかに
- ③ 約7割がお湯の肌触りは「サラサラ」「とろとろ」を好む結果に
- ④ 浴用タオルの持ち歩き方は半数近くが「体を隠す」。その他に「髪・頭にかぶせる」「持ち込まない」という回答も

### ■ 温泉は健康効果や美容効果の高い泉質を選択、乳白色の温泉を好む傾向に

朝晩の冷え込みに、秋の終わりを感じ、温泉を楽しむ方も多い季節となりました。「温泉の泉質選びで最も気にするポイントを教えてください」という質問に対して「健康効果の高いお湯がある」と43.3%が回答。「美容効果の高いお湯がある」と19.7%が回答しました。全体の63%が泉質にこだわりを持って温泉を選んでいることが明らかになりました。

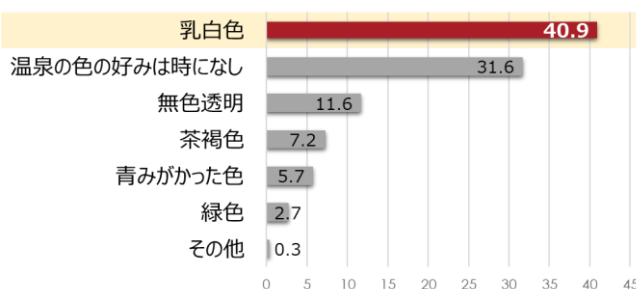
また、「どのような色の温泉が好みですか」という質問に対して、「乳白色」と40.9%が回答し、半数近くが「乳白色」の温泉を好んでいる傾向が見て取れました。乳白色の温泉には、主に硫黄泉が挙げられます。硫化水素ガスのお湯の花が特徴で、肌を滑らかにしてくれる「美人の湯」と呼ばれるものも多く存在します。登別温泉（北海道）、蔵王温泉（山形県）、万座温泉（群馬県）などが有名です。金属を腐食してしまうので、入浴の際はアクセサリーにご注意を。

温泉の泉質選びで最も気にするポイントを教えてください。(SA)



n=1400

どのような色の温泉が好みですか。(SA)



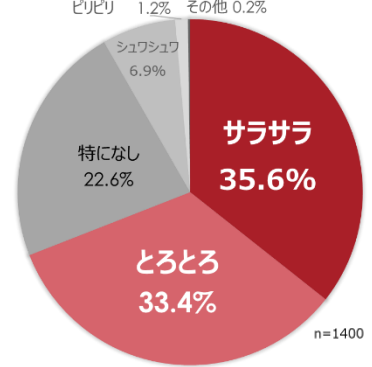
n=1400

## ■ 温泉の肌触りは「サラサラ」「とろとろ」が上位に。中には、「シュワシュワ」「ピリピリ」が好きというユニークな声も

温泉の肌触りについて「どのような肌触りの温泉が最も好きですか。」と聞いたところ、「サラサラ」が 35.6%で、「とろとろ」が 33.4%と「サラサラ」「とろとろ」が上位となり、二分する結果となりました。中には、「シュワシュワ」や「ピリピリ」など、肌への刺激を感じることができる肌触りの温泉を好む声もあげられました。

とろとろとした感触はアルカリ性の温泉で感じられることが多いですが、酸性の温泉でも入浴直後に肌の角質層が軟化することで、つるつるとした感触を感じられることがあります。また、単純温泉は優しい温泉と言われますが、その他の泉質は同じ泉質でも場所などによって刺激の強さも変わります。ぜひ、色々入り比べてお好みの肌触りの泉質を見つけてみてください。

どのような肌触りの温泉が最も好きですか。(SA)



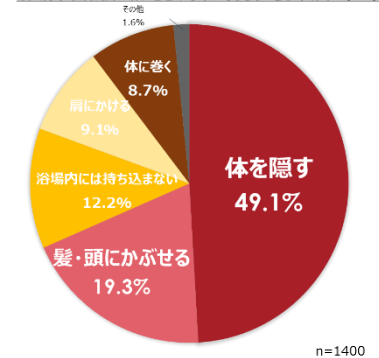
## ■ 浴用タオルの持ち歩き方は半数近くが「体を隠す」。その他に「髪・頭にかぶせる」「持ち込まない」という回答も

浴用タオルの持ち歩き方について「浴槽内で浴用タオルをどのように持ち歩きますか。」と聞いたところ、「体を隠す」が 49.1%。「髪・頭にかぶせる」が 19.3%。「浴場に持ち込まない」が 12.2%という結果になりました。その他にも、「肩にかける」「体に巻く」などがあげられました。「体を隠す」以外にも、様々な方法で浴用タオルを持ち歩いていることがわかりました。

のぼせやすい場合は、冷たい水で濡らしたタオルを頭の上に乗せて冷やすことがおすすめです。タオルをかぶせる効果として、「のぼせ」の予防になります。温泉は体を温める効果が強く、温められた血液が頭にも循環して頭の温度も上がり「のぼせやすい」状態となってしまいます。

また、湯船から上がるときに「立ちくらみ」を起こす方もいらっしゃるのではないのでしょうか。これは下半身が静水圧から解放され、頭から足へと急激に血液が流れて血圧が下がってしまうからです。そんなときにも冷たいタオルが役に立ちます。立ち上がる前に冷たいタオルで顔を拭くなどしてゆっくり立ち上がりましょう。あらかじめ冷たいタオルで顔を拭くことで交感神経を適度に刺激し血圧を維持することで、「立ちくらみ」を起こしにくくすることができます。温泉のマナーを守りながら、ぜひ、温泉を満喫してみてください。

浴槽内で浴用タオルをどのように持ち歩きますか。(SA)



### 【調査概要】

調査名：細かすぎる温泉の実態調査（2023年） 調査対象：温泉が好きと回答した10代※～70代の男女1,400名 ※13歳以上

調査方法：インターネット調査

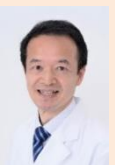
調査主体：株式会社ゆこゆこ

調査期間：2023年8月19日(土)～8月22日(火)

## ■ 温泉・お風呂の医学研究者に聞く、温泉の効果・効能とは

### 二分化する回答やつつい出てしまう入浴時のひと声にも理由があった!?

前回発表をした「温泉の好みの温度」「最初に入るのは露天風呂派または内風呂派」「温泉に入る際のひと声」調査結果に対して、お風呂の専門家である早坂先生に解説いただきました。



#### 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。

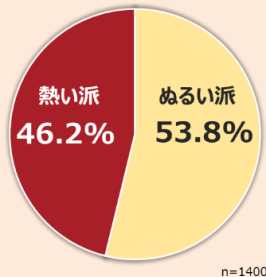
### 【好みが分かれる「熱い派 vs ぬるい派」と「最初に入るのは」露天風呂派 vs 内風呂派】

第1回細かすぎる実態調査の結果から、温泉の好みについて「熱い温泉」が46.2%で、「ぬるい温泉」が53.8%とほぼ二分化する結果であることがわかりました。次に、「露天風呂から入る」が61.4%、「内風呂から入る」が38.6%という結果

です。

これに対し、お風呂・温泉医学研究ドクターである早坂先生によると、熱いお湯、ぬるいお湯に入る際、それぞれ注意すべきポイントがあるようです。熱いお湯を好む人は入浴前の十分なかけ湯やぬる湯から入浴し、汗ばんだら途中で一度湯から出るなどの工夫をすることが重要です。ぬるいお湯は長く入っていると体温があがり、脱水になったりのぼせたりします。長く入りたい人は途中で湯から出ることも重要です。また、温泉の醍醐味の1つ露天風呂ですが、冬になって気温が下がってくると温度の低い屋外での入浴となりますので、寒さで血圧が上昇する、いわゆる「ヒートショック」の心配が出てきます。一方で、まだ寒くない11月は冬のように気温がそれほど低くないためヒートショックが起こりにくく安全な入浴を楽しむことができます。

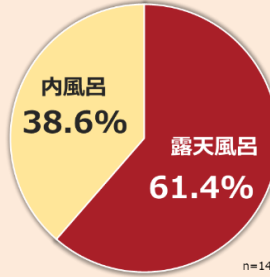
温度は、熱い温泉とぬるい温泉どちらが好きですか？ (SA)



《熱い派の声》  
温泉って感じがする (28歳・女性)  
疲れが取れる感じがするから (19歳・女性)  
湯上りの一杯が爽快だから (64歳・男性)

《ぬるい派の声》  
ずっと入ってられるから (24歳・男性)  
孫が入れるから (69歳・女性)  
体に負担がかからず長く入ってられるから (48歳・男性)

露天風呂と内風呂どちらから先に入りますか。(SA)



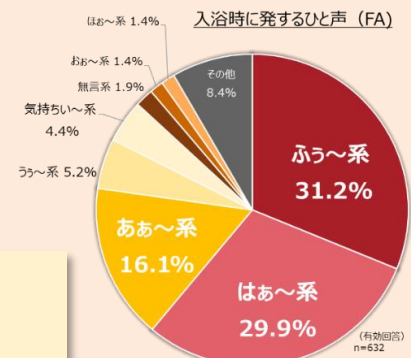
《露天風呂派の声》  
非日常だから (32歳・女性)  
せっかく温泉に着いたので (29歳・男性)  
解放感 (39歳・男性)

《内風呂派の声》  
まずサッパリしたいから (39歳・女性)  
日焼けしたくない (32歳・男性)  
身体を温めてから露天風呂に行きたいから (63歳・女性)

### 【温泉に入る際のひと声は、「ふう〜」と「はあ〜」がともに上位に。中には「よいしょ」などユニークな声も】

温泉に浸かる際についつい出してしまう声についても早坂先生に意見をいただいたところ、温泉に入る際のひと声はいずれもお湯につかる際、水圧がかかることによって腹部が圧迫されて自然と息が吐き出されることによって発せられる声のようです。息をこらえると血圧が上がりますが、逆に大きく息を吐きだす「溜息」のような呼吸はリラックス効果もあるといわれています。つい漏れてしまう「ふう〜」や「はあ〜」が温泉のリラックス効果をより高めてくれると言えるのではないのでしょうか。他の人に迷惑がかからない程度に、自然に漏れる声をだしてみましょう。

《その他の声》  
よいしょ (46歳・男性)  
はあ〜極楽極楽 (47歳・女性)  
あっちい〜 (17歳・女性)  
あーいい湯だ (70歳・男性)



### ■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、安心して予約をしていただけます。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行います。「ゆこゆこ」会員数は全国に約 850 万人。平日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。

### ■株式会社ゆこゆこ 概要

会社名 : 株式会社ゆこゆこ  
代表者 : 代表取締役社長 徳田 和嘉子  
所在地 : 東京都中央区銀座 2-3-6 銀座並木通りビル  
設立 : 2006年6月 (前身は2000年1月に設立)  
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  
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 広報：高野

メール：[yuko\\_pr@yukoyuko.co.jp](mailto:yuko_pr@yukoyuko.co.jp) 電話：080-2355-0934