2 日に 1 回の入浴で、暑さに備える！
『暑熱順化トレーニング』で GW 前から体を整えよう

「My Kao くらしラボ」にて、入浴情報を公開中

花王株式会社では、暮らしに関わる様々な調査を行っています。新型コロナウイルスの流行を経験し、健康維持のために入浴によって体温を上げることが注目され（花王調べ）、体を清潔に保つだけでない入浴の大切さが再評価されています。入浴には、温熱作用、水圧作用、浮力作用の３つの作用あり、特に温熱作用による発汗は、暑さにつよい体を作るためにも有効とされています。近年、急な気温上昇で「夏日」「真夏日」が発生するようになったゴールデンウィークの少し前から、入浴を通じて汗をかきやすい体づくりを始めるのがおすすめです。ご家庭で手軽にできる入浴法を「My Kao くらしラボ」（※1）にて公開しています。

【主なポイント】

●入浴の大切さを再評価！しかし夏場はシャワー中心

●『暑熱順化トレーニング』で、急な暑さに備える！

●暑熱順化をサポートする入浴習慣　～2 日に 1 回の入浴がカギ～

●入浴剤を使い、暑い季節も心地よい入浴習慣を

【調査概要】
「ボディケアについての意識実態調査」
◎2024 年 9 月／インターネット調査／首都圏在住 10～70 代女性／1,200 人

「健康についての意識実態調査」
◎2024 年 2 月、7 月／インターネット調査／首都圏在住 10～60 代男女／2 月：2,007 人、7 月：2,006 人

●入浴の大切さを再評価！しかし夏場はシャワー中心

新型コロナウイルスの流行の経験もあり、免疫を高めることへの関心からか、入浴で体温を上げることが意識されるようになりました。花王の調査によると、健康な体を保つためにおこなっていることとして、約半数が「規則正しい生活をする」や「睡眠を十分にとる」を挙げ、次いで「栄養バランスを意識した食事」、「湯船につかって体温を上げる」、「体力や筋力をつける」が続きます。

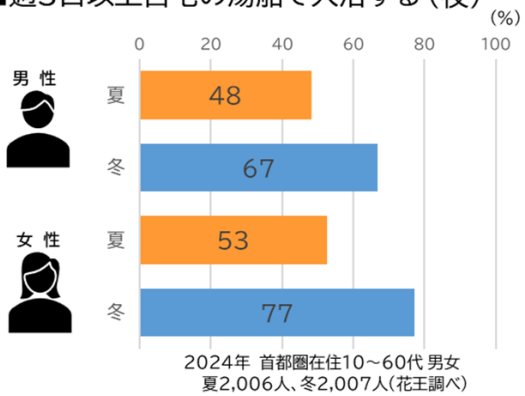
しかし、多くの人は夏になるとシャワー中心の入浴スタイルに移行し、週に３回以上湯船につかる人は冬に比べて減少します。特に男性は、女性に比べ夏も冬も湯船につかる入浴の頻度が低い傾向にあります。また、夏は湯船につかる時間が 10 分未満の人が約 6 割に達し、男女ともに冬に比べ短時間になっています。

■健康な体を保つためにおこなっていること（上位5項目）

	男性		女性	
				50%以上が行っている　（%）
1	規則正しい生活をする	53	規則正しい生活をする	53
2	睡眠を十分にとる	43	睡眠を十分にとる	51
3	栄養バランスを意識し食事をきちんと摂る	39	栄養バランスを意識し食事をきちんと摂る	48
4	体力や筋力をつける	33	湯船に浸かって体温を上げる	40
5	湯船に浸かって体温を上げる	26	スキンケアをして、肌の状態を良好に保つ	39

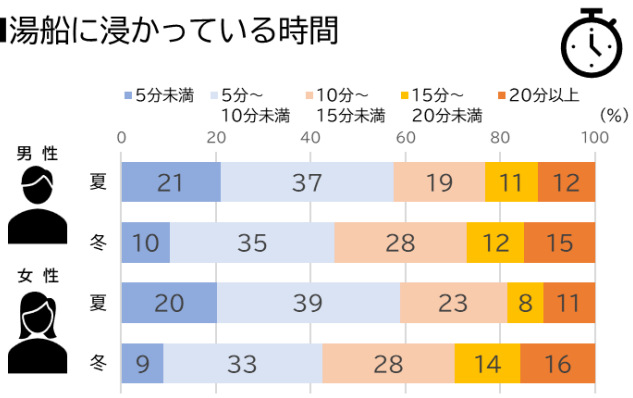
首都圏在住20～60代既婚男女　1,000人
19項目中上位5項目（複数回答）
2024年5月　花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

■週3日以上自宅の湯船で入浴する（夜）



2024年 首都圏在住10～60代 男女
夏2,006人、冬2,007人（花王調べ）

■湯船に浸かっている時間



2024年 首都圏在住10～60代 自宅で湯船に浸かる入浴をする男女
夏1,326人、冬1,694人（花王調べ）

●『暑熱順化トレーニング』で、急な暑さに備える！

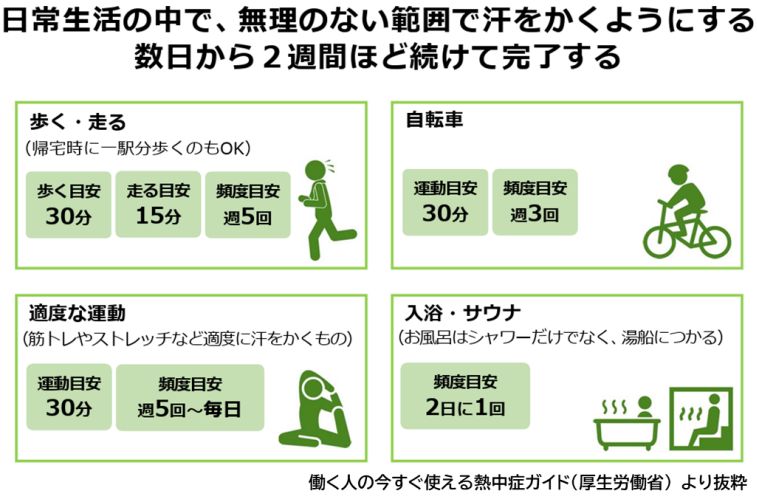
近年、夏場の記録的な高温から「地球沸騰の時代」とも言われるようになり、日本の夏も暑く長くなっています。ゴールデンウィークの時期でさえ、夏日（最高気温が 25℃以上）や真夏日（最高気温 30℃以上）が頻発し、多くの人が急激な暑さに戸惑うことが増えました。

気温が上昇してくると、私たちの体は自然と『暑熱順化』が進み、汗をかきやすくなり、体温調節がスムーズに。しかし、肌寒い季節から急に気温が上がると、体が暑さに適応できず、急激な気温の変化には注意が必要です。厚生労働省の「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」では、暑くなる前から運動や入浴で汗をかくことを勧めています。

●暑熱順化をサポートする入浴習慣　～2 日に 1 回の入浴がカギ～

暑い季節を快適に過ごすためには、暑熱順化トレーニングが欠かせません。具体的には、ウォーキング（30 分）や走る（15 分）なら週に 5 回、自転車（30 分）なら週 3 回、湯船につかる入浴やサウナなら 2 日に 1 回が、暑熱順化トレーニングとして推奨されています。

●暑熱順化トレーニング



働く人の今すぐ使える熱中症ガイド（厚生労働省）より抜粋

暑熱順化には個人差があり、数日から 2 週間ほどの継続が必要です。ふだん運動をあまりしない方も、2 日に 1 回の湯船につかる入浴なら続けやすいかもしれません。また、涼しい環境でしばらく過ごすと、その効果は薄れると言われており、暑さに慣れた後も、週に数回は湯船にゆっくり浸かって汗をかく習慣を続けるのがおすすめです。

●入浴剤を使い、暑い季節も心地よい入浴習慣を

暑い季節になっても入浴を楽しむために、入浴剤を取り入れてみるのはいかがでしょうか。さまざまな香りや、発泡感を楽しめるものもあり、毎日の入浴が特別な時間に変わります。さわやかな香りが広がる入浴剤を使えば、リラックスしたバスタイムを存分に楽しむことができるでしょう。夏場は、ぬるめのお湯（約 38℃）にクールタイプの炭酸入浴剤をつかって、10～20 分ほど入浴するのがおすすめです。

詳しくは以下 URL をご確認ください。

▶ My Kao くらしラボ

カラダを温めると、いいことアリ！　入浴でリフレッシュ！極上バスタイム

https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/health-beauty/healthcare/046/

（2025 年４月更新）

※1「My Kao くらしラボ」の説明

花王が運営する双方向のデジタルプラットフォーム「My Kao」内にある生活情報サイト。生活者一人ひとりの暮らしを見つめる長年の生活者研究から得られた知見を元に、家事・美容・健康などいまの暮らしに役立つハウツー情報や、これからのこころ豊かな暮らし、社会を考えるための情報を生活者視点で発信しています。

My Kao くらしラボ　https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/

花王株式会社 PR戦略センター 事業PR戦略部
〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10　www.kao.com/jp/