

入浴に関する全国47都道府県別意識調査

免疫が上がりにくい入浴をしてしまっている方は約5割

免疫が上がりにくい入浴をしてしまっているのは「沖縄県」
上がりやすい入浴ができているのは「千葉県」「栃木県」

入浴がストレス解消につながっていると答えた方が最も多いのは「東京都」
コロナ禍のストレスを解消するには「**マインドフロ(風呂)ネス**」!?

入浴科学者早坂先生監修「**免疫が上がりやすい入浴法**」

今年も、秋冬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:愛知県名古屋市中区、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

- ✓免疫が上がりにくい入浴をしてしまっている方は約5割
- ✓免疫が上がりにくい入浴をしてしまっているのは「沖縄県」
- ✓上がりやすい入浴ができているのは「千葉県」「栃木県」
- ✓免疫の上がりにくい42℃以上の入浴をしている人は約3割いることが判明
- ✓毎日浴槽に浸かる人が日本一多いのは「宮城県」、シャワー派が多いのは「沖縄県」
- ✓日本一入浴温度の高い熱風呂県は「鳥取県」、温度が低いのは「宮崎県」
- ✓コロナ禍でストレスが増えた方は過半数
- ✓入浴がストレス解消につながっていると答えた方が最も多いのは「東京都」
- ✓冷え性に悩んでいる方が多いのは「東京都」「群馬県」「宮城県」
- ✓温泉が好きだと答えた方は約7割、日本一温泉好きが多いのは「熊本県」



早坂 信哉 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。「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『たった1℃が体を変える ほんとうに健康になる入浴法』(KADOKAWA)、『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。

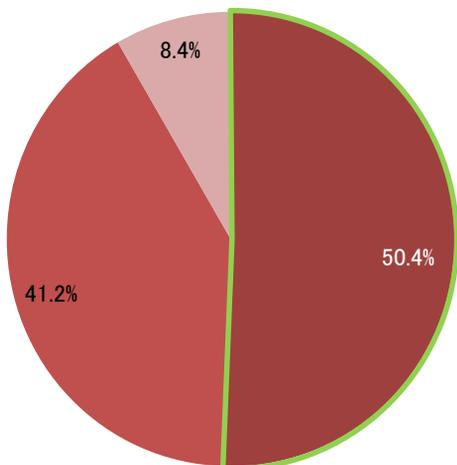
【本件に関するお問い合わせ先】

リンナイ株式会社 広報部:052-361-8211(代表)

入浴科学者 早坂先生に「免疫が上がりやすい入浴法」を実践できているかどうかを確認する簡易チェックシートを作成いただきました。チェック数が5個以下の方は免疫が上がりにくい入浴をしまっている可能性大!

「免疫が上がりやすい入浴法」簡易チェックシート 入浴科学者 早坂信哉先生監修

1. 入浴前、入浴後にそれぞれコップ1杯以上の水分を飲んでいる
2. 湯温は41℃までにしている
3. 汗が出るまで浴槽に浸かる
4. 湯上りはクーラーや扇風機に当たらない
5. 寝る1～2時間前に入浴している
6. 入浴剤を使っている
7. 入浴中はスマホは持ちこまないようにしている
8. 肩までしっかり浸かる
9. 入浴前に浴室暖房をかける、シャワーでかけ流しをして浴室をあたためる
10. 浴槽で深呼吸をする、歌を歌う
11. 浴槽からでるとき、水を体につけない
12. 毎日浴槽に浸かっている



”免疫”が上がりにくい入浴を
してしまっている方は

約5割!

- 0～5個 【免疫が上がりにくい入浴をしまっている可能性大!】
- 6～8個 【より正しい入浴法を意識することで免疫を上げよう!】
- 9～12個 【免疫が上がりやすい入浴が実践できています!】

「免疫が上がりやすい入浴法」簡易チェックシート

入浴科学者 早坂信哉先生監修

1. 入浴前、入浴後にそれぞれコップ1杯以上の水分を飲んでいる

[解説]血流が良くなると、免疫細胞が体内を効率よく巡回できるようになるため、免疫力が上がります。入浴前後で水分補給すると血流がより良くなります。

2. 湯温は41℃までにしている

[解説]過去の研究から、熱すぎる湯に浸かると身体にはストレスとなってむしろ免疫力が抑えられる可能性があります。また、ヒートショックの可能性もあり、安全な入浴とは言えません。

3. 汗が出るまで浴槽に浸かる

[解説]血流を改善したり、免疫細胞の活性化を促すには、ある程度の体温上昇が必要です。目安としては「額に汗が出る」まで。汗が出れば十分に体温が上がったサインです。

4. 湯上りはクーラーや扇風機に当たらない

[解説]免疫力のアップには血流改善や体温上昇が効果的ですが、湯上りにクーラーや扇風機に当たると、せっかくの入浴の温熱効果その時点でリセットされてしまいます。

5. 寝る1-2時間前に入浴している

[解説]寝る1-2時間前に入浴は良い睡眠につながります。質の良い睡眠は免疫力を上げますので、正しい入浴タイミングで免疫力を上げましょう。

6. 入浴剤を使っている

[解説]入浴剤は、入浴の温熱効果を高めますので、体温を効率よく上げ、血流を改善します。入浴剤を用いることで無理に高い湯に浸からなくても十分に入浴効果を得ることができますのでお勧めです。

7. 入浴中はスマホは持ちこまないようにしている

[解説]入浴中はしっかりリラックスして副交感神経の働きを高めると免疫力が高まります。スマホを持ちこむと着信などが気になりリラックスすることができません。お風呂の間はスマホから離れてみましょう。

8. 肩までしっかり浸かる

[解説]肩までしっかり浸かることで体温がきちんと上がる他、水圧による血流改善も行われます。健康に問題のない人は肩までしっかり湯につかるようにしましょう。(肩まで浸かると息苦しさを覚える場合は半身浴にしましょう。また主治医から入浴を制限されている場合はその指示に従って下さい。)

9. 入浴前に浴室暖房をかける、シャワーでかけ流しをして浴室をあたためる

[解説]入浴中の体温アップは湯の温度だけでなく、浴室の温度からも影響を受けます。浴室が温かいとヒートショック予防になるだけでなく、効率よく体温を上げることができます。あらかじめ浴室の温度を上げておきましょう。

10. 浴槽で深呼吸をする、歌を歌う

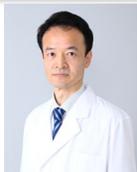
[解説]入浴中はお風呂の「湯気」も活用しましょう。湯気を吸い込むことで鼻腔や気管の異物排泄機能も向上します。また、水圧のかかる水中で深呼吸や歌を歌うことは呼吸筋を鍛え、呼吸機能を向上させます。

11. 浴槽からでるとき、水を体につけない

[解説]お風呂から出る前に水を体にかける方もいますが、せっかくの温熱効果をここでリセットしてしまいます。保温して入浴の温熱効果を持続させることが大切です。

12. 毎日浴槽に浸かっている

[解説]毎日続けることで入浴の健康効果が出てきます。シャワーで済ませず、できるだけ、毎日浴槽に浸かりましょう。



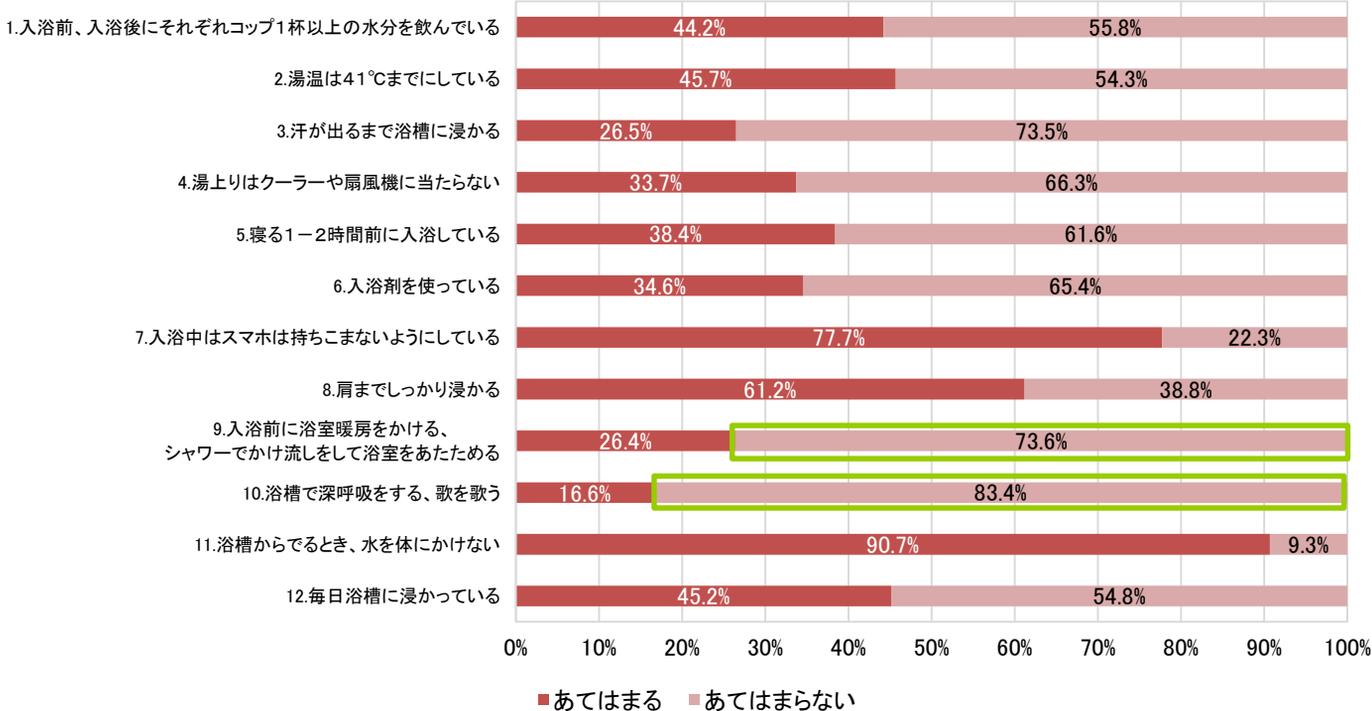
【早坂先生コメント】

免疫力を上げにくい入浴をしている人が約半数もいました。せっかく入浴するなら免疫力アップを意識した入浴をしていただけるといいですね！

入浴科学者 早坂信哉先生監修 「免疫が上がりやすい入浴法」簡易チェックシート 免疫が上がりにくい入浴をしてしまっているのは「沖縄県」

全12項目の「免疫が上がりやすい入浴法」簡易チェックシートを作成しました。チェックが5個以下の方は「免疫が上がりにくい入浴」をしてしまっている可能性が高いです。最もチェック数の少なかった項目は、「浴槽で深呼吸をする」、続いて「入浴前に浴室暖房をかける、シャワーでかけ流しをして浴室をあたためる」となりました。また、「汗が出るまで浴槽に浸かる」という方も少ないことが分かりました。

Q1. 以下の入浴に関する内容について、あてはまるかどうかをお答えください。(単一回答 N=2,350)



また、「免疫が上がりやすい入浴法」簡易チェックシートにおいて、チェック数が5個以下で免疫の上がりにくい入浴をしてしまっているのは「沖縄県」、続いて「島根県」という結果となりました。一方で、免疫が上がりやすい入浴(チェック数9個以上)を最も実践できているのは「栃木県」「千葉県」という結果になりました。

免疫が上がりにくい入浴(チェック数5個以下)をしてしまっている都道府県ランキング

1位	沖縄県	82.0%
2位	島根県	68.0%
3位	鳥取県	66.0%
	高知県	
5位	宮崎県	64.0%
	鹿児島県	

免疫が上がりやすい入浴(チェック数9個以上)を実践できている都道府県ランキング

1位	栃木県	18.0%
	千葉県	
3位	茨城県	16.0%
	静岡県	
5位	長野県	14.0%

【早坂先生コメント】

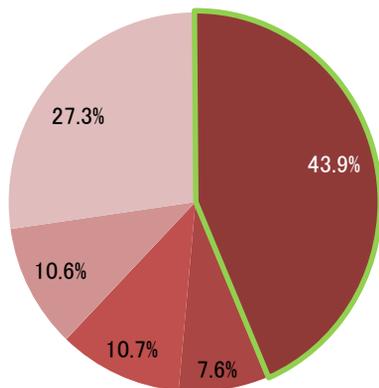
免疫力の上がりにくい入浴法トップが沖縄県だったのはシャワー文化の影響が大きいですね。深呼吸をする人は少なく、お風呂の「湯気」の効果を意識している人がとても少ない人が分かりました。湯気を吸い込む方法は欧州の温泉療法ではよく行われる方法です。

秋冬の時期に毎日「浴槽に浸かる」方は約4割 毎日浴槽に浸かる人が日本一多いのは「宮城県」 シャワー派が多いのは「沖縄県」

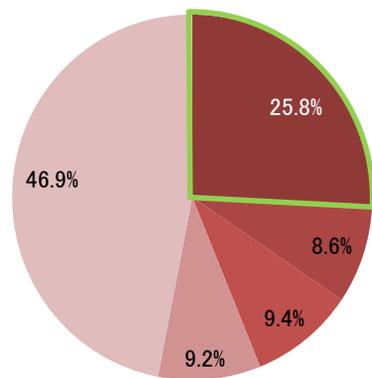
秋冬の時期にどれくらいの頻度でお風呂に入るかを聞いてみました。その結果、毎日浴槽に浸かると答えた方が約4割、1週間に1回以上浸かる方は約7割となりました。一方、毎日シャワーのみですませる方は約3割と、秋冬の時期は浴槽に浸かる方が多いことが分かりました。

Q2.あなたは、秋冬の時期にどれくらいの頻度でお風呂(シャワー・浴槽)に入っていますか？浴槽に浸かる場合、シャワーのみの場合のそれぞれについてお答えください。(単一回答 N=2,350)

【浴槽に浸かる】



【シャワーのみ】



■ 毎日 ■ 週に5~6日 ■ 週に3~4日 ■ 週に1~2日 ■ それ以下の頻度

また、都道府県別で比べたみるところ、毎日浴槽に浸かる人が日本一多いのは「宮城県」、毎日シャワーのみですませる方が最も多いのは「沖縄県」となり、続いて「宮崎県」など比較的暖かい地域が上位にランクインしました。

浴槽に浸かる派の多い都道府県ランキング
(毎日「浴槽に浸かる」と答えた方)

1位	宮城県	62.0%
2位	岐阜県	60.0%
	滋賀県	
4位	山梨県	58.0%
	奈良県	
	香川県	

シャワー派の多い都道府県ランキング
(毎日「シャワーのみ」と答えた方)

1位	沖縄県	72.0%
2位	宮崎県	40.0%
3位	高知県	36.0%
	福岡県	

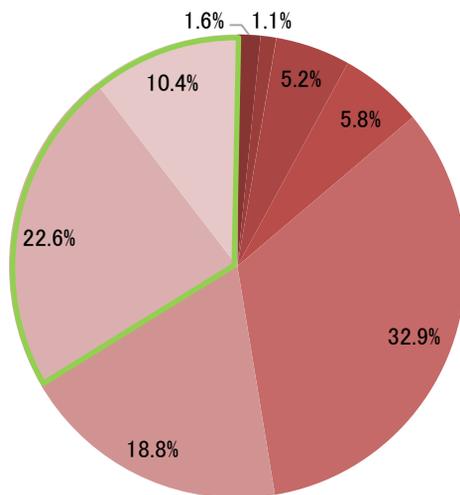
【早坂先生コメント】

寒い地域で浴槽、温かい地域でシャワーが多い傾向にあり、浴槽派、シャワー派の違いは、気温に影響されているようです。普段、シャワー派の多い県の方も、この冬だからこそ、ぜひ浴槽に浸かっていただきたいです。

免疫の上がりにくい42℃以上の入浴をしている人は約3割いることが判明 日本一入浴温度の高い熱風呂県は「鳥取県」、温度が低いのは「宮崎県」

秋冬の時期に浴槽に浸かると答えた方に、入浴する際に何℃のお湯に入るかを聞いてみました。その結果40℃のお湯に入浴する方が約3割と最も多い結果となりました。一方で免疫が上がりにくい42℃以上のお湯に浸かっている人も約3割いることが判明しました。

Q3.あなたは秋冬の時期に浴槽に浸かって入浴する際に、何℃のお風呂に入ることが多いですか？（単一回答 N=1,709）



■ 36℃以下 ■ 37℃ ■ 38℃ ■ 39℃ ■ 40℃ ■ 41℃ ■ 42℃ ■ 43℃以上

入浴の温度について都道府県別に比べてみると、入浴温度が日本一高い熱風呂県は「鳥取県」、続いて「奈良県」という結果になりました。また、日本一入浴温度が低いのは「宮崎県」という結果になりました。

入浴温度の高い都道府県ランキング

1位	鳥取県	41.6℃
2位	奈良県	41.5℃
3位	京都府	41.4℃
	島根県	
5位	新潟県	41.3℃

入浴温度の低い都道府県ランキング

1位	宮崎県	39.8℃
2位	石川県	40.3℃

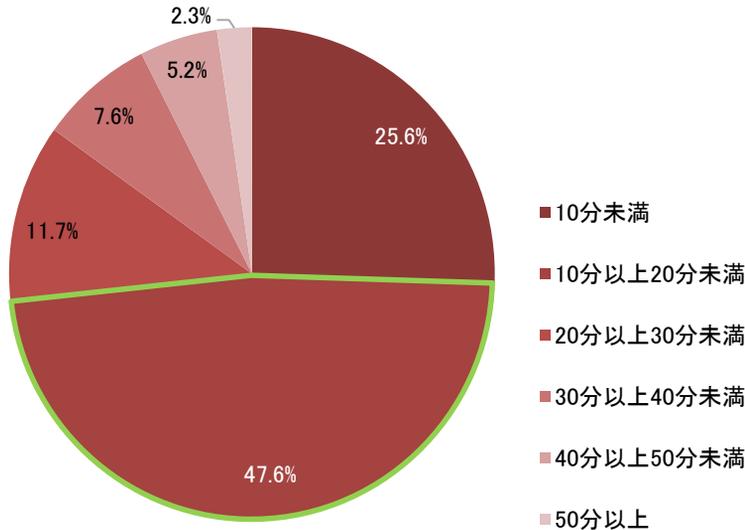
【早坂先生コメント】

だいたい40℃の適切湯温の方が増えてきた印象です。一方3割以上の方が未だに42℃以上の熱い湯で入浴されていることが分かりました。熱風呂県の方は、もう少しぬるい湯も試してみてください。40℃でも意外としっかり温まります。

浴槽に浸かる時間は「10分以上～20分未満」が最も多い結果に 日本一入浴時間の長い長風呂県は「茨城県」、入浴時間が短いのは「高知県」

浴槽に浸かると答えた方に、どれくらいの時間浴槽に浸かっているかを聞いてみました。その結果、「10分以上20分未満」と答え方が最も多く、続いて「10分未満」と答えた方が多い結果になりました。

Q4. あなたは秋冬の時期に浴槽に浸かって入浴する際に、どのくらいの時間浴槽に浸かっていますか？(単一回答 N=1,709)



また、都道府県別で比べてみたところ日本一入浴時間が長いのは「茨城県」で21.1分、続いて「岩手県」「長野県」となりました。一方、日本一入浴時間が短いのは「高知県」で約10.7分、続いて「埼玉県」という結果となりました。

入浴時間の長い都道府県ランキング

1位	茨城県	21.1分
2位	岩手県	20.0分
3位	長野県	19.7分
4位	静岡県	19.1分
5位	京都府	18.0分

入浴時間の短い都道府県ランキング

1位	高知県	10.7分
2位	埼玉県	11.7分
3位	島根県	12.0分
4位	山梨県	12.1分
	岡山県	

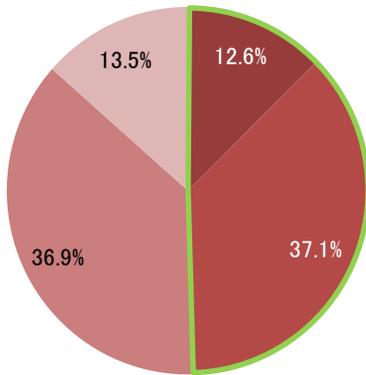
【早坂先生コメント】

多くの方が10分以上-20分未満と適切な入浴をしていました。とてもうれしいことです。一方、茨城県では平均が21.1分という長風呂でした。あまり長風呂だと、冬でものぼせ(入浴熱中症)の可能性があり、注意が必要です。

コロナ禍でストレスが増えた方は過半数 コロナ禍にストレスが増えたと感じた方が多かったのは「神奈川県」 入浴がストレス解消につながっていると答えた方が最も多いのは「東京都」

新型コロナウイルスの影響によるストレスについて調査しました。その結果、過半数の方が「ストレスが増えた」と答えました。また、都道府県別で比べるとコロナ禍で最もストレスが増えたと感じている人が多かったのは「神奈川県」、続いて「福岡県」が多いという結果になりました。

Q5.新型コロナウイルスの影響で、外出自粛や精神的な負担など、生活に様々な影響が出ています。こうした状況で、あなたはストレスを感じるが増えましたか？（単一回答 N=2,350）



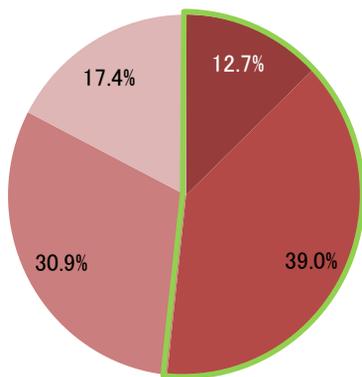
- ととも増えた
- やや増えた
- あまり増えていない
- まったく増えていない

コロナ禍でストレスを感じるが増えた都道府県ランキング

1位	神奈川県	66.0%
2位	福岡県	64.0%
3位	埼玉県	62.0%
	東京都	
5位	愛知県	60.0%

また、入浴とストレスの関係についてもきいたところ、入浴がストレス解消につながっていると答えた方は過半数という結果になりました。都道府県別で比べてみたところ、入浴がストレス解消につながっていると答えた方が最も多いのは「東京都」という結果になり、続いて「石川県」「福島県」「佐賀県」が上位にランクインしました。

Q6.あなたは、お風呂(シャワー・浴槽)に入ることがストレス解消につながっていますか？（単一回答 N=2,350）



- つながっている
- ややつながっている
- あまりつながっていない
- つながっていない

ストレス解消法が入浴であると答えた都道府県ランキング

1位	東京都	66.0%
2位	石川県	64.0%
	福島県	
	佐賀県	
5位	福岡県	62.0%

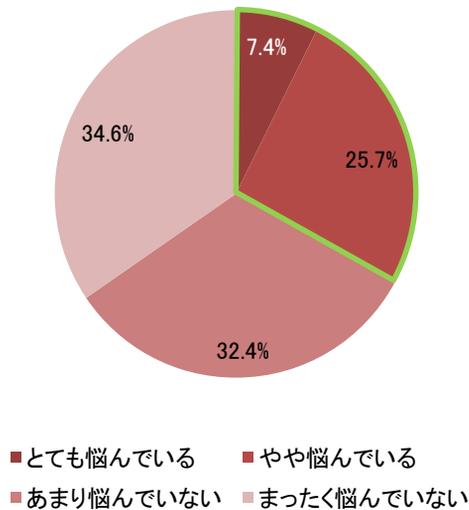
【早坂先生コメント】

コロナの感染者数が多かった首都圏でストレスを感じる方が多いという結果になりました。特に東京では遠方への外出自粛期間も長く、自宅で手軽にできるストレス解消法として入浴が改めて見直されたことが明らかになりました。在宅勤務の時は、入浴の後は仕事はしない、など生活のメリハリにお風呂を活用するといいですね。

冷え性に悩んでいる方が多いのは「東京都」「群馬県」「宮城県」 入浴時にスマホを持ち込む方は約2割 スマホを持ちこんだ時は平均約12分入浴時間が伸びるという結果に

冷え性の悩みについて調査したところ、冷え性に悩んでいると答えた方が約3割という結果になりました。また、都道府県別で比べたところ冷え性に悩んでいる方が多い都道府県は「東京都」「群馬県」「宮城県」という結果になりました。

Q7. あなたは、冷え性に悩んでいますか？（単一回答 N=2,350）

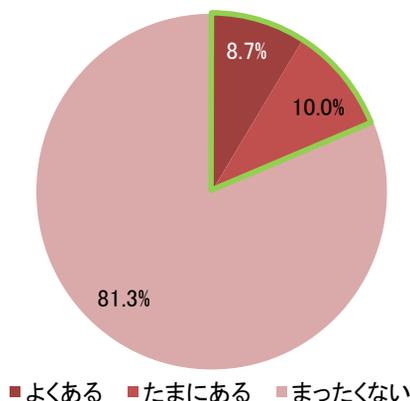


冷え性に悩んでいる人が多い都道府県ランキング

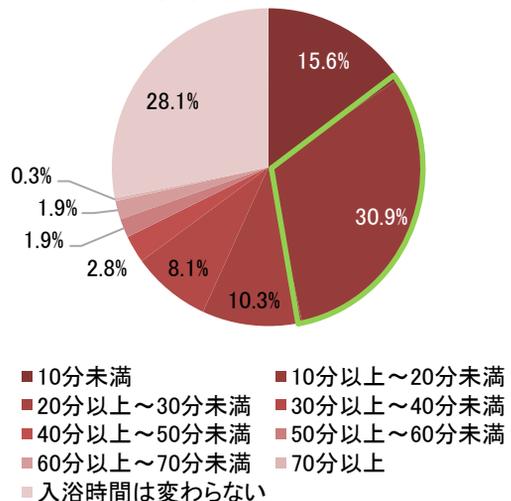
1位	宮城県	44.0%
	群馬県	
	東京都	
4位	石川県	42.0%
	愛知県	

浴槽に浸かって入浴すると答えた方に、入浴の際にお風呂にスマホを持ち込むかどうかを調査したところ、スマホを持ち込む方は約2割という結果になり、また、スマホを持ち込んだ時は平均約12分入浴時間が伸びるという結果になりました。

Q8. あなたは浴槽に浸かって入浴する際に、お風呂にスマホを持ち込むことがありますか？（単一回答 N=1,709）



Q9. 浴槽に浸かって入浴する際に、お風呂にスマホを持ち込むことがあるという方にお聞きます。スマホを持ち込んだ時、お風呂に入っている時間が普段より長くなりますか？どのくらい長くなるかを、分単位でお答えください。（単一回答 N=320）



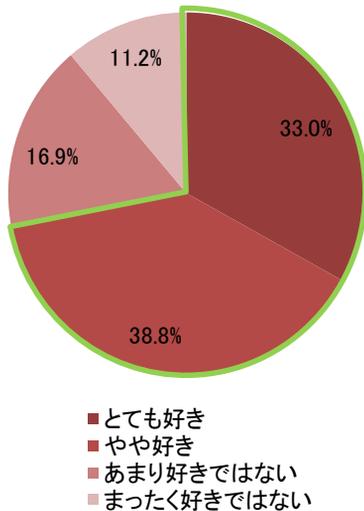
【早坂先生コメント】

冬に多い悩みの1つが冷え性です。宮城県が一番悩んでいる人が多い結果となりましたが、宮城は浴槽利用者も多いことから、冷え性改善のために浴槽に積極的に浸かっているのかもしれませんが。

温泉が好きだと答えた方は約7割 一方で、温泉に行く頻度は「1年に1回未満」が最も多い結果に 日本一温泉好きが多いのは「熊本県」

温泉についての意識について聞いてみました。その結果、温泉が好きだと答えた方は約7割という結果になりました。また、都道府県別に比べてみたところ、温泉好きが多かったのは「熊本県」、続いて「和歌山県」という結果になりました。

Q10.あなたは、温泉が好きですか？（単一回答 N=2,350）

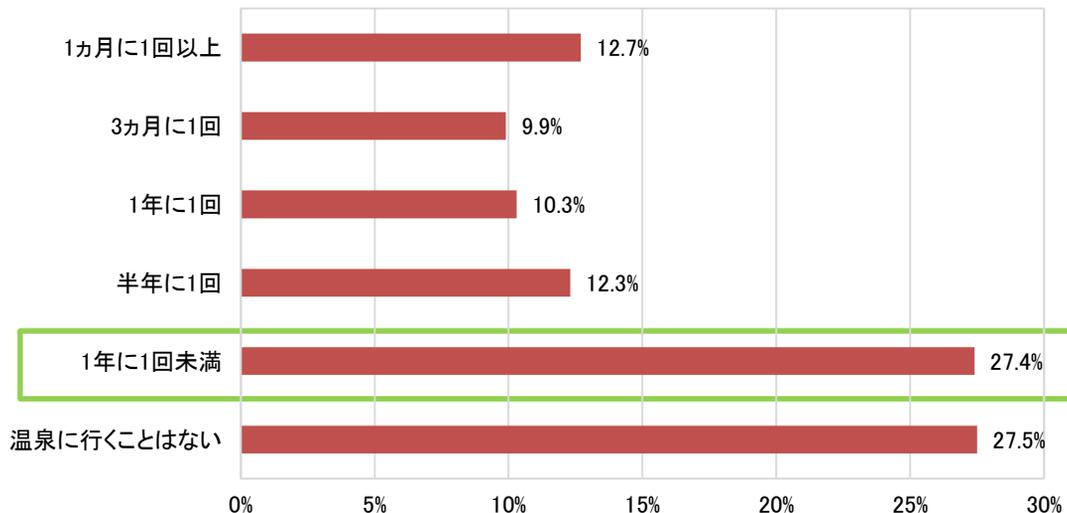


温泉好きが多い都道府県ランキング

1位	熊本県	84.0%
2位	和歌山県	82.0%

温泉に行く頻度についても聞いてみたところ、温泉に行くことはない人を除くと「1年に1回未満」と答えた方が最も多く、温泉が好きなのが多いにも関わらずあまり行っていない方が多いことが判明しました。

Q11.あなたは、どのくらいの頻度で温泉に行きますか？※新型コロナウイルスの発生前についてお答えください。（単一回答 N=2,350）



【早坂先生コメント】

温泉の多い熊本県や古くからの温泉地がある和歌山県で温泉好きが多い結果となりました。しかし、温泉に時々行っている人は多くありません。免疫力改善効果は温泉の方が家庭風呂より大きいと考えられていますので、コロナに気を付けて温泉にも時々行ってみるとよいでしょう。

本調査で、コロナ禍によってストレスに悩んでいる人が多いことや、入浴によってストレス解消をしている人が多いことがわかりました。そんなコロナ禍において「免疫が上がりやすい入浴法」を入浴科学者 早坂先生におまとめいただきました。

入浴科学者 早坂先生監修

免疫が上がりやすい入浴法

1. 免疫力アップのカギは入浴による血流改善と体温上昇

免疫は「病原体に対する身体の総合防衛システム」です。何か特定のことをすれば、免疫力が劇的にアップするという方法はありませんが、免疫力を上げると考えられる生活習慣はあります。その1つが入浴です。免疫系では、免疫細胞が作られる場所と実際に機能する場所が体内では離れていますが、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。また、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。毎日入ることの良い睡眠にもつながり疲労も回復します。

3. お風呂でマインド“フロ”ネス！？

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『たった1℃が体を変える ほんとうに健康になる入浴法』(KADOKAWA)、『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 : 2020年10月4日～10月6日

調査方法 : インターネット調査

調査対象 : 20～60代 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。