

冷え・ヒートショックに関する都道府県意識調査

風呂キャンセル 3 割 情報過多の疲れはお風呂で解決

お風呂ドクター・早坂先生監修 健康入浴法

今年も冬本番が迫り、冷えが気になる季節となりました。湯船が恋しくなりますが、入浴方法を誤ると思わぬ事故を引き起こすことがあります。この度、リンナイ株式会社(本社:愛知県名古屋市、社長:内藤 弘康)は、お風呂ドクターの早坂信哉先生に監修いただき、全国 47 都道府県の 2,350 名を対象に、冷え・ヒートショックに関する意識調査を実施し、入浴の実態について調査しました。

熱と暮らし通信



主な調査結果

- 冬の身体の不調 1 位冷え 女性 6 割
- 寒い脱衣所 6 割が冷えを実感
- ヒートショック認知度 7 割 福島 8 割
- ヒートショック予備軍 4 割 1 位新潟・岐阜
- 若い世代も油断大敵 谷型ヒートショック
- 毎日湯船 6 割 今年のお風呂好き県は愛知
- 入浴方法 40℃10 分 山梨は熱風呂・長風呂好き?
- 風呂キャンセル 3 割 疲れてお風呂に入る元気がない?
- 何もしないが正解 情報過多の疲れはお風呂で解決
- 温度と時間で分かる 4 つの入浴タイプ 早坂先生おすすめコスパタイプ

監修者の紹介



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『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)、『最高の入浴法』(大和書房)、『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。

お問い合わせ先 リンナイ株式会社 広報部 052-361-8211(代表)

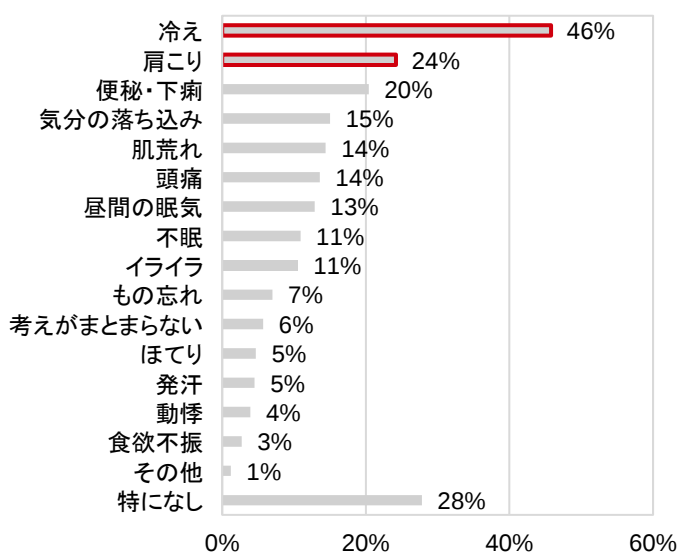
冬の身体の不調 1 位冷え 女性 6 割

若い男性ほど冷え性を自覚？

全国の 2,350 名に冬の時期に多い身体の不調を聞きました。その結果、最も多い回答は「冷え(46%)」、続いて「肩こり(24%)」でした。「冷え」に悩む割合を男女別で見ると、男性 3 割、女性 6 割でした。地域別では、山梨(64%)が最も多く、続いて滋賀(62%)、そして福井、長野、岐阜、長崎(56%)が同率 3 位でした。

また、冷え性の自覚について、「とてもそう思う」「ややそう思う」の割合が、男性については若い世代ほど高まる傾向でした。

Q1. あなたが抱える冬の悩みとして、あてはまるものを全てお選びください。(複数回答、N=2350)



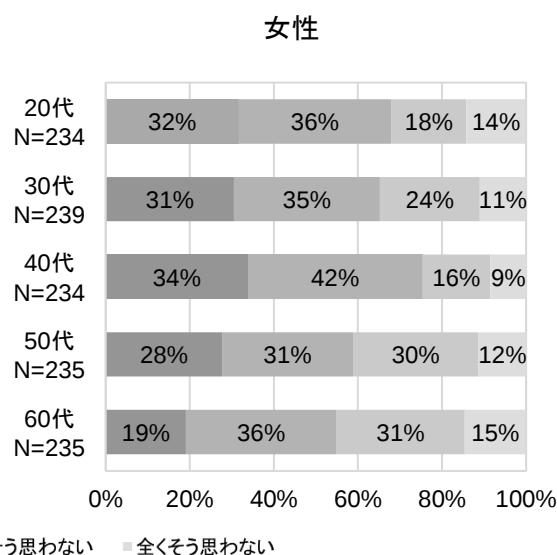
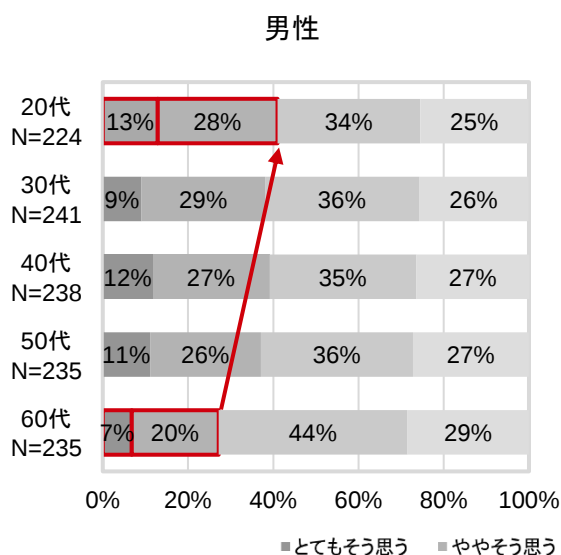
男女別「冷え」回答割合

男性(N=1173)	33%
女性(N=1177)	58%

地域別「冷え」回答割合(N=各県 50)

1 位	山梨県	64%
2 位	滋賀県	62%
3 位	福井県 長野県 岐阜県 長崎県	56%

Q2. あなたは、自身を冷え性だと思いますか。(単一回答、N=別記)



早坂先生コメント

女性を中心に多くの方が冷えに悩まされていることが分かりました。比較的暖かい関西や九州の地域でもその割合は高く、寒い地域だけでなく、全国共通の悩みでした。

また、一般的に筋肉量が少ない女性に多い冷え性ですが、これまでの調査と異なる傾向として、若い男性に冷え性の方が一定数見られました。これは、新たな知見と言え、冷え性はすべての性別、年代での悩みであることが分かりました。

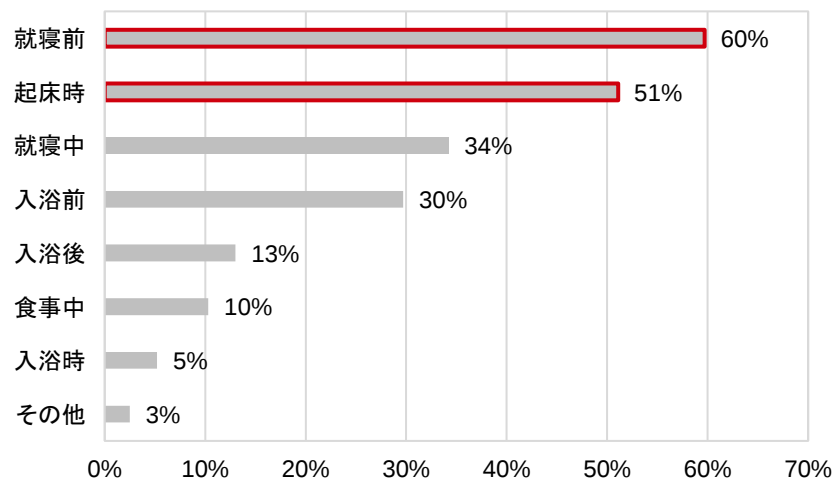
就寝前に気になる冷え 6 割

冷えで眠れない 4 割

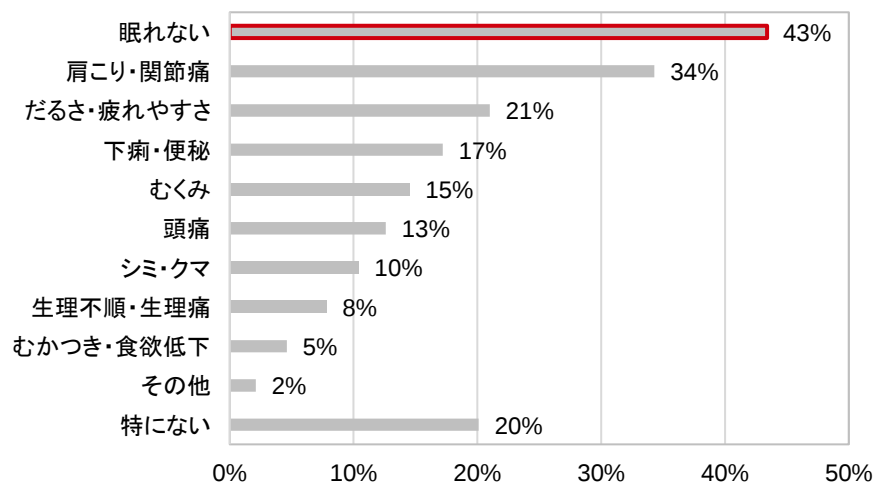
冷えに悩む方に、1 日の中で冷えを感じる時間帯を聞きました。その結果、最も多い回答は「就寝前(60%)」、続いて「起床時(51%)」でした。

また、冷えによりつらいと感じる症状を聞くと、最も多い回答は「眠れない(43%)」でした。

Q3. 冬の悩みとして「冷え」を選んだ方にお伺いします。1 日の中で冷えを感じる時間帯として、あてはまるものを全てお選びください。(複数回答、N=1077)



Q4. 冬の悩みとして「冷え」を選んだ方にお伺いします。冷えによりつらいと感じる症状を選んでください。(複数回答、N=1077)



早坂先生コメント

冷えを感じやすい時間は就寝前が最も多く、つらい症状として最も多いのが「眠れない」であるという結果でした。この結果には医学的理由があります。人は手足から熱を放散し体温が下がっていくと寝付くことができます。しかし、冷え性の方は手足の血流が低下し、手足が冷えて熱を放散することができないため、結果として寝付くことができなくなります。そのため、冷え性と「眠れない」は強く関わっており、調査でもその結果が現れました。冷えを改善すれば、睡眠にも良い効果が期待できますね。

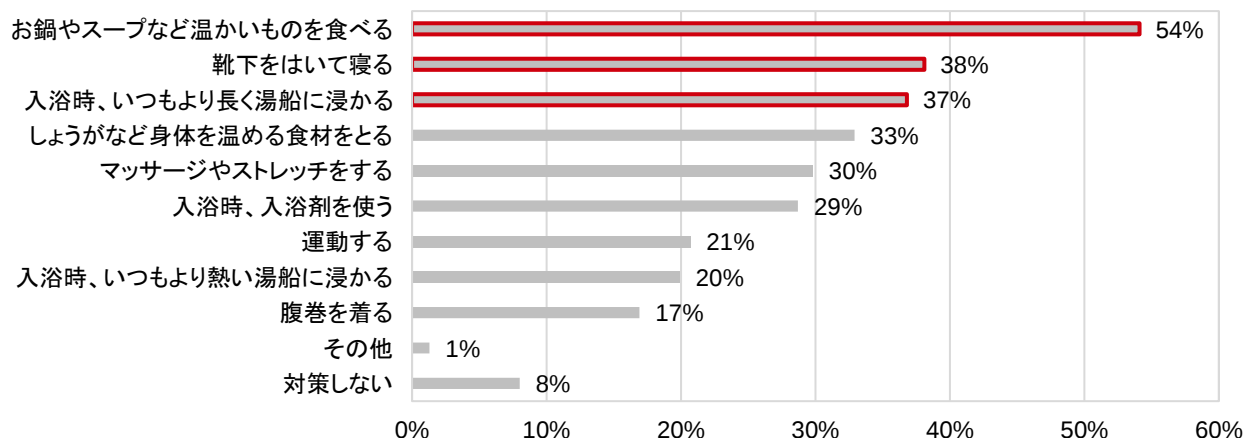
冷え対策の定番 温かい食べもの 5 割

間違った対策で効果がない？

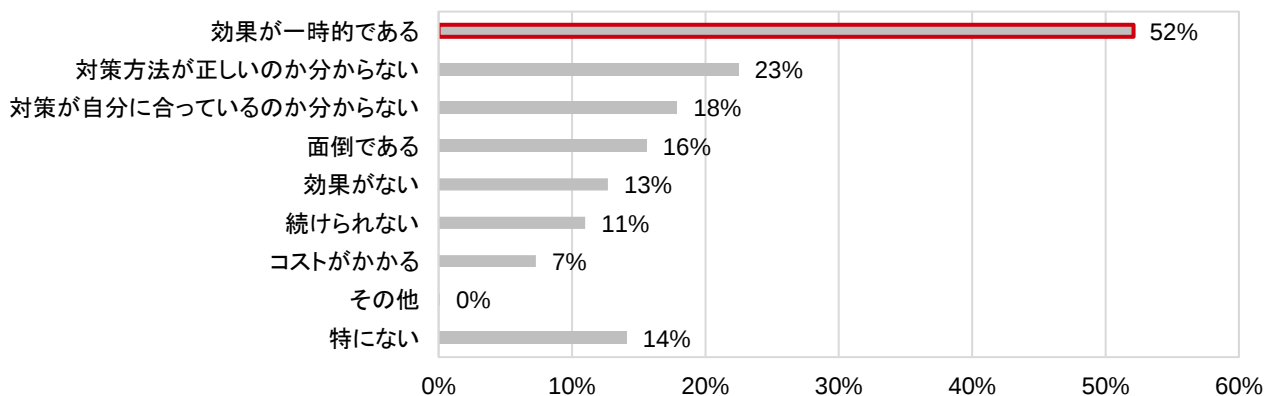
冷えに悩む方にその対策方法を聞きました。その結果、最も多い回答は「お鍋やスープなど温かいものを食べる(54%)」、続いて「靴下をはいて寝る(39%)」、「入浴時、いつもより長くお風呂に浸かる(37%)」でした。

また、その対策方法に関する悩みを聞いたところ、「効果が一時的である(52%)」が最も多い回答でした。

Q5. 冬の悩みとして「冷え」を選んだ方にお伺いします。あなたが行っている冷えの対策として、あてはまるものを全てお選びください。(複数回答、N=1077)



Q6. 「冷え」の対策をしている方にお伺いします。あなたが行っている対策への悩みとして、あてはまるものを全てお選びください。(単一回答、N=583)



早坂先生コメント

冷えの対策として、温かいものを食べたり、靴下をはいて寝たり、長風呂をするなどの工夫をされていました。お鍋やスープなど温かい食事は、冷えに対して一定の効果が期待できます。靴下をはいて寝るのは、足からの体温の放散を妨げることがあり、逆効果になることがあります。ふとんに入ったら脱ぐようにしましょう。長風呂はのぼせのリスクが高まります。また、熱すぎる湯での入浴は湯上りの発汗が多くなり、身体の温かさが長続きしません。

せっかく対策しても半数以上の方が「効果が一時的である」と感じているようです。冷えには入浴が一番おすすめです。正しい入浴法を理解して、冷えに負けない身体をつくりましょう。

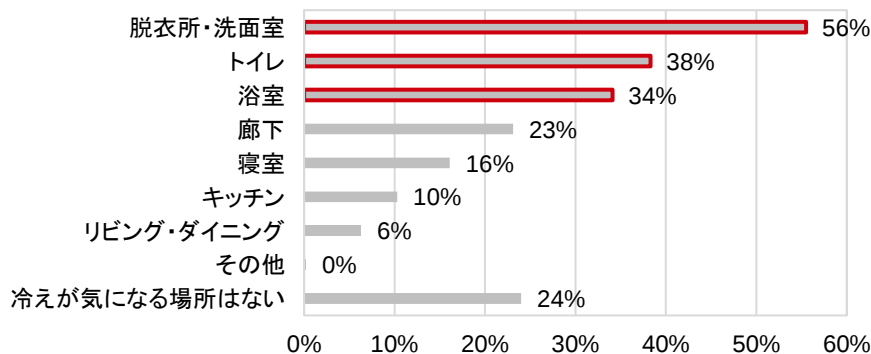
寒い脱衣所 6 割が冷えを実感

ヒートショック認知度 7 割

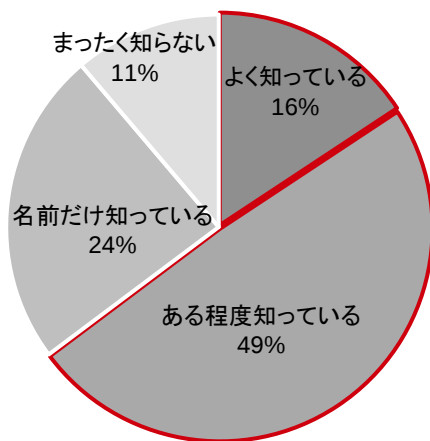
身体の冷えと合わせて気にしたい冬の「ヒートショック」。自宅で冷えが気になる場所について聞きました。その結果、最も多い回答は「脱衣所・洗面室(56%)」、続いて「トイレ(38%)」、「浴室(34%)」でした。

また、「ヒートショック」について、「よく知っている(16%)」「ある程度知っている(49%)」の回答を合わせて 7 割が認知していました。地域別では、福島(78%)、栃木・長野(76%)、山梨(74%)の認知度が高い結果でした。

Q7. 冬の時期についてお伺いします。あなたは、自宅で冷えが気になる場所がありますか。
(複数回答、N=2350)



Q8. あなたは、ヒートショックについてどの程度ご存知ですか。(単一回答、N=2350)



地域別 ヒートショックの認知度
(「よく知っている」、「ある程度知っている」の割合)
(N=各 50)

1 位	福島県	78%
2 位	栃木県・長野県	76%
4 位	山梨県	74%
44 位	秋田県	56%
45 位	香川県・福岡県	52%
47 位	京都府	50%

早坂先生コメント

「ヒートショック」とは、特にリビングから脱衣室への移動などで起こる急な気温の変化によって交感神経が刺激されて血圧が乱高下し、その結果、心筋梗塞や脳卒中などの重大な疾病が起こることを言います。最近、メディアで取り上げられることも多くなり、皆さんの認知度が上がってきました。特に、福島、栃木、長野など比較的寒い地域での認知度が高いことが分かりましたが、逆に香川、福岡など比較的温かい地域での認知度はまだ低いようです。

冷えた身体を温めようと、高温で長時間の入浴をすると身体に負担をかけることになります。温度差の大きい日本の住宅事情を考えると、冬は全国で「ヒートショック」の可能性があります。この機会にぜひ「ヒートショック」のことを知っていただきたいです。

お風呂ドクター・早坂先生監修 ヒートショック診断テスト

5 個以上チェックでヒートショック予備軍

お風呂ドクターの早坂先生に、ヒートショック診断テストを作成いただきました。正しい入浴方法を学び、安全にお風呂を楽しみましょう。

- **1. お風呂に入る前より出た後に水分をとる**
入浴で汗をかくと、体内の水分が失われます。脱水は血液の粘り気を増やし、血栓ができやすくなります。血栓により心筋梗塞を引き起こさないためにも、入浴前にコップ 1～2 杯の水分をとりましょう。
- **2. 家族に声をかけずにお風呂に入る**
ヒートショックが怖いのは、意識を失いお風呂でおぼれてしまうことです。家族が異変に気づけるよう、入浴時には声をかけあうようにしましょう。お風呂上がりの「お先です」の挨拶は、意外と大事なことです。
- **3. お風呂場が寒くても我慢する**
浴室と湯船の急激な温度差により、血圧が乱高下します。ヒートショックのリスクを減らすためにも、入浴前にシャワーのお湯や、浴室暖房機で浴室を温められると安心です。また、脱衣所とリビングの温度差にも気をつけてください。5℃以内にとどめるのが理想です。
- **4. お風呂に入ったらすぐに湯船に浸かる**
湯船に浸かる前に、かけ湯で徐々に身体を慣らし、血圧の乱高下を防ぎましょう。すぐに湯船につかることで少しでも長く湯船に浸かりたいかもしれませんが、長風呂は冷え対策には逆効果です。湯船に浸かる時間は 10 分が目安です。
- **5. あつあつの湯船に浸かる**
体温が上がりすぎて意識障害に陥る可能性があります。血圧の上昇にも注意しましょう。長風呂と同じく、いわゆる熱風呂も冷え対策にはなりません。40℃のお湯でも 10 分浸かれば身体が十分温まります。
- **6. 湯船から出るとき立ちくらみすることがある**
めまいや立ちくらみは急な血圧の低下が原因です。高齢者だけでなく、若い方も注意しましょう。
- **7. 湯を張るときは湯船にふたをする**
湯船のふたを外して湯気で浴室を温めましょう。浴室内の温度差を軽減できます。もったいない、と思われるかもしれませんが、健康で快適な入浴を楽しむ方が大切です。
- **8. 汗をかき始めてからもしばらく湯船につかり続ける**
顔にじんわりと汗をかいてきたら、湯船から出るサインです。湯船に浸かりすぎてのぼせないようにしましょう。長風呂して汗をかき続けても、デトックス効果は期待できません。
- **9. 食後すぐにお風呂に入る**
食後すぐに入浴すると、本来、消化器官に血液が集まるべきタイミングで、皮膚へと血液が集中し、消化不良の原因となり、血圧も下がりがやすいです。食後は 1 時間程度開けることが望ましいです。
- **10. 37.5℃以上の熱がある場合でもお風呂に入ることがある**
熱があるのに入浴してしまうと入浴事故などのリスクが高くなるため控えましょう。無理して入浴しても体調が早く回復することはありません。

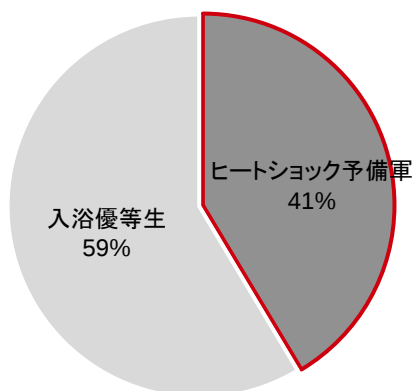
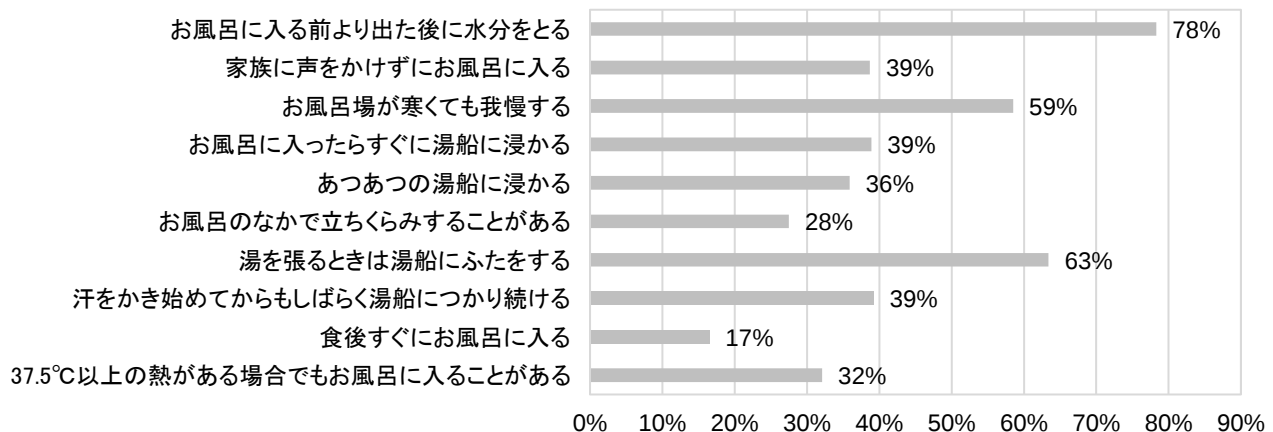
チェック数	判定結果
5 問以上	ヒートショック予備軍
4 問以下	入浴優等生

ヒートショック予備軍 4 割 1 位新潟・岐阜

20 代の半数が予備軍

調査対象者へのテストの結果、5 個以上チェックした「ヒートショック予備軍」は、全体の 41%を占めました。地域別では、新潟・岐阜(56%)が同率で最も多く、続いて福島(54%)、愛知(52%)でした。一方で、予備軍の割合が最も少ないのは滋賀(28%)でした。

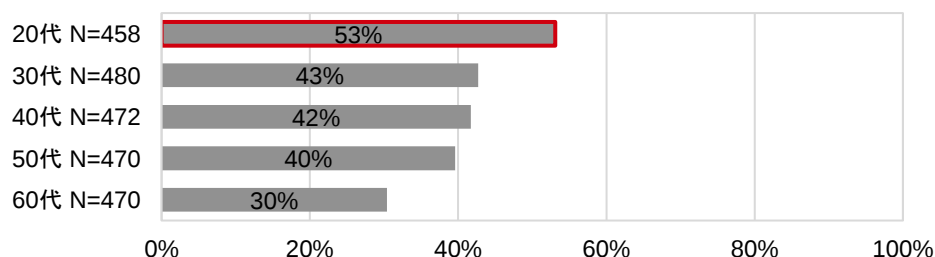
Q9. ご自身に当てはまる項目をチェックしてください。(単一回答、N=2350)



地域別 ヒートショック予備軍(N=各 50)

1 位	新潟県・岐阜県	56%
3 位	福島県	54%
4 位	愛知県	52%
42 位	神奈川県・福井県・高知県	32%
45 位	静岡県・和歌山県	30%
47 位	滋賀県	28%

年代別 ヒートショック予備軍割合



早坂先生コメント

4 割の方が「ヒートショック予備軍」として危険な入浴法をしていました。まだまだ多いと言えます。予備軍の方はできることから対策をしていただきたいです。予備軍の割合に地域差があり、最も高いのは寒さが厳しい新潟、岐阜で 56%、低い滋賀では 28%でした。福島はヒートショックの認知度が最も高かったのですが、予備軍の多さは第 3 位となり、認知する(知っている)ことと実際に予防をすることの難しさが浮彫りになりました。また、年代別では 20 代の半数が予備軍でした。若い方もヒートショックに警戒が必要です。

若い世代も油断大敵

早坂先生解説 山型・谷型ヒートショック

ヒートショック診断テストの結果、年代別では 20 代の半数以上がヒートショック予備軍でした。反対に 60 代は 3 割と、年代が上がるにつれてその割合は下がる傾向でした。早坂先生にヒートショックについて解説いただきました。

「ヒートショック」と聞くと高齢者の話と思うかもしれませんが、実は、若い方も注意が必要です。今回の調査では、若い方ほど、身体に負担のかかる入浴をしていることが分かりました。入浴前後の血圧の推移から、一般的なヒートショックと、若い方にも気をつけてもらいたいヒートショックを紹介します。

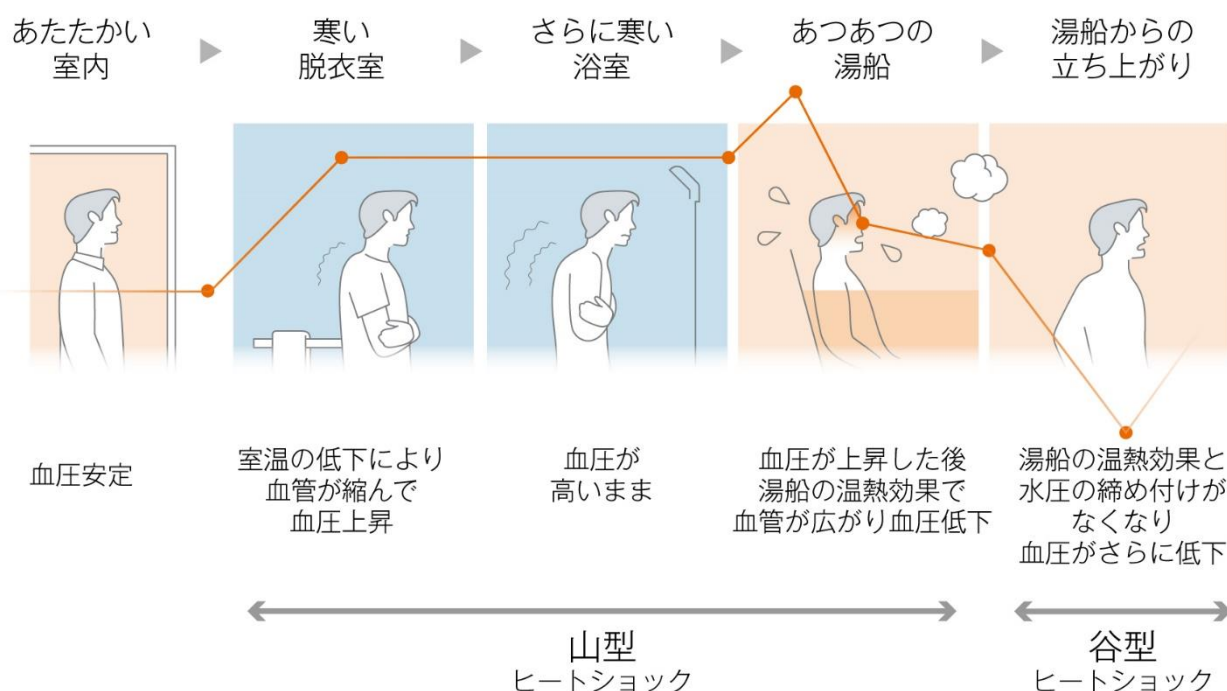
高齢者が危ない 山型ヒートショック

脱衣所や浴室など、寒い場所で収縮した血管により血圧が上昇した後、42℃以上の熱い湯に浸かると今度は熱さによってさらに血管が収縮して血圧が上昇します。その後、身体が温度に慣れてくると血管が広がり急に血圧が下がりますが、この血圧の乱高下で起きます。一般的に「ヒートショック」と言われているのはこちらのタイプで、血管が老化している高齢者は、血管が破けて脳出血や、血管が詰まって心筋梗塞を起こす可能性があります。生活習慣病などで動脈硬化が進んでいる場合は、若い方も油断できません。

若い方も気をつけたい 谷型ヒートショック

湯船から立ち上がった際、温熱効果による血管拡張や、水圧による締め付けから血管が解放され、一気に血管が広がり血圧が下がることで起きます。脳に血液が回らなくなり、立ちくらみや、最悪の場合意識を失ってしまい、転倒やおぼれてしまう恐れがあります。血圧が低い方は特に注意してください。湯船から出る際は、ゆっくり立ち上がるなど血圧の急降下を防ぎましょう。

血圧の推移（イメージ）



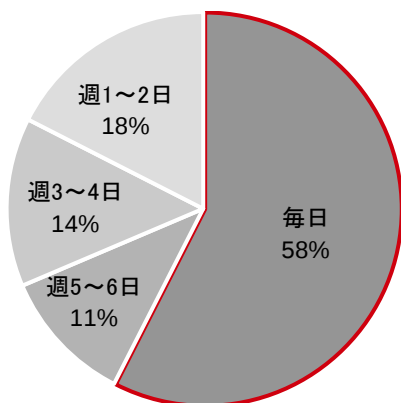
毎日湯船 6 割

今年のお風呂好き県は愛知

冬の時期の入浴頻度を聞きました。その結果、「毎日 (58%)」が最も多く、地域別では、多い順に愛知 (72%)、続いて島根 (70%) でした。

湯船につかる理由は、「リラックス・ストレス緩和のため (57%)」が最も多く、続いて「身体の冷えをとるため (43%)」でした。

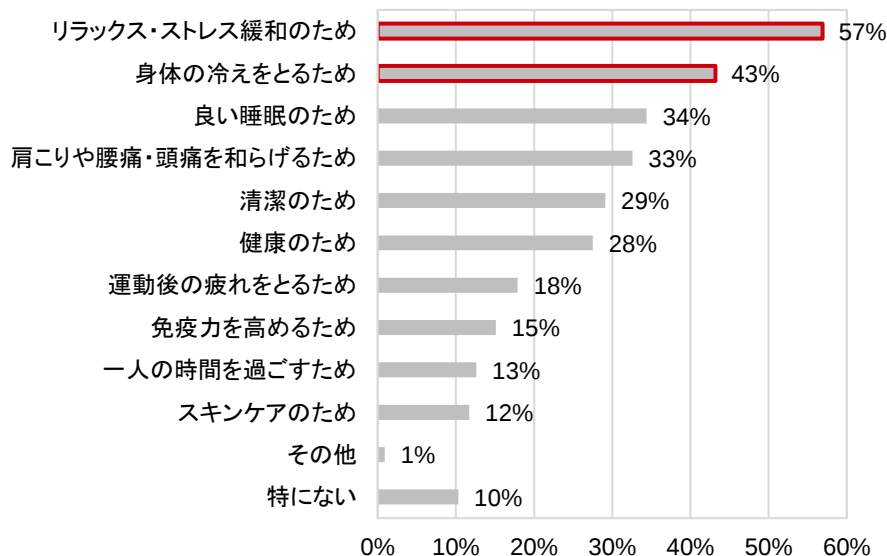
Q10. 冬場にどのくらいの頻度で湯船に浸かっていますか。(単一回答、N=2350)



地域別 毎日湯船に浸かる割合
(N=各 50)

1 位	愛知県	72%
2 位	島根県	70%
44 位	富山県	38%
	石川県	
	沖縄県	
47 位	北海道	26%

Q11. 週 1 回以上、湯船に浸かる方にお伺いします。あなたが湯船に浸かる理由は何ですか。(複数回答、N=2350)



早坂先生コメント

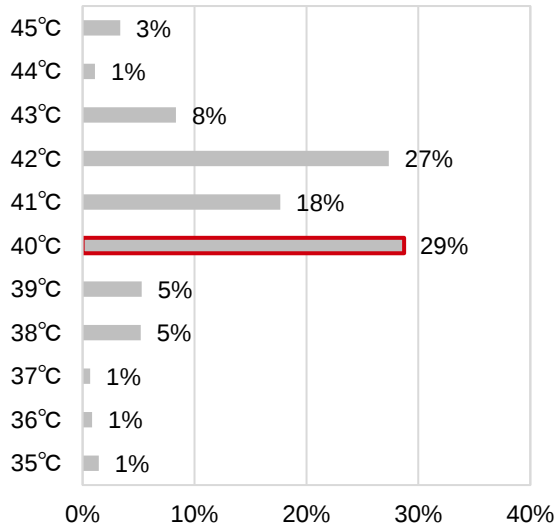
全国平均すると 6 割が毎日湯船に入っていることが分かりました。お風呂の医学研究者としてはとても嬉しいことです。毎日湯船に入るとは、将来の介護予防につながる他、メンタル面にも良い効果があるなどの研究結果があります。可能であれば将来の健康づくりのためにも毎日湯船に入っていただきたいです。気温の高い沖縄で湯船に入る方の割合が低いことは以前から知られていましたが、今回は富山、石川も低く、北海道が最下位なのは意外でした。今後その理由の詳細な調査が必要かもしれません。

入浴方法 40℃10 分

山梨は熱風呂・長風呂好き？

冬の時期の入浴方法を聞きました。その結果、入浴温度は 40℃(29%)、入浴時間は 10 分～14 分(31%)が最も多い回答でした。平均値はそれぞれ 40.9℃、15.3 分でした。地域別の平均値を比較すると、入浴温度は宮城が最も高い 41.4℃、入浴時間は山梨が最も長い 20.3 分でした。

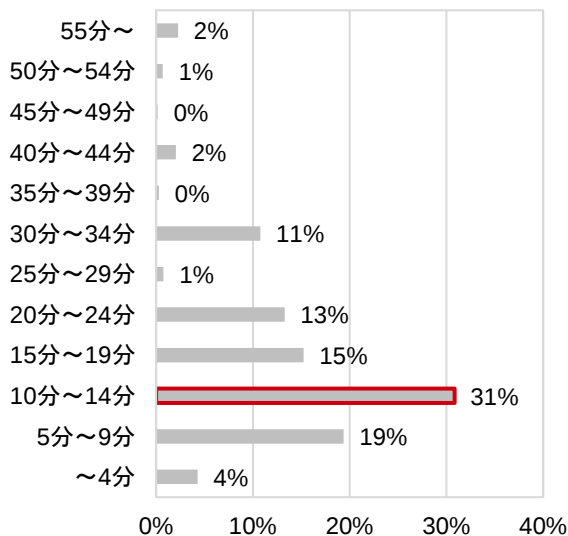
Q12. 冬の時期についてお伺いします。あなたは、入浴する際、湯船の温度を何℃に設定することが多いですか。(単一回答、N=2350)



地域別 平均入浴温度 (N=各 50)

1 位	宮城県	41.4℃
2 位	埼玉県 大分県	41.3℃
4 位	青森県 岩手県 群馬県 山梨県 滋賀県 奈良県	41.2℃
全国平均		40.9℃

Q13. 冬の時期についてお伺いします。あなたは、入浴する際、湯船に何分間浸かることが多いですか。(単一回答、N=2350)



地域別 平均入浴時間 (N=各 50)

1 位	山梨県	20.3 分
2 位	熊本県	19.4 分
3 位	岡山県	18.0 分
全国平均		15.3 分

早坂先生コメント

入浴温度 40.9℃、入浴時間 15.3 分と、この時期としては理想的な数値でした。しかし、宮城の 41.4℃を筆頭にまだまだ湯温の高いところも多い結果となりました。また、山梨のように熱風呂かつ長風呂の県もありました。温度は 40℃、熱くても 41℃まで、入浴時間は 10 分、長くても 15 分程度が望ましく、それ以上長いとのぼせの危険があります。のぼせとは医学的には熱中症と考えられ注意が必要です。のぼせの予防のため、じんわり発汗したら一旦湯船から出るようにしてください。

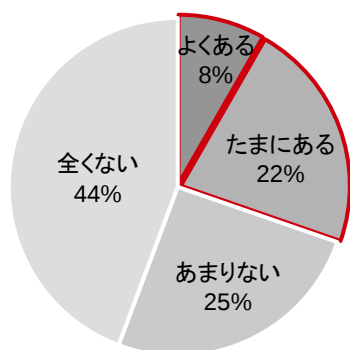
風呂キャンセル 3 割

疲れてお風呂に入る元気がない？

入浴せずに寝てしまう、いわゆる「風呂キャンセル」の経験について聞きました。その結果、3 割が「よくある(8%)」「たまにある(22%)」でした。

その理由について、男性は「お風呂に入るのが面倒だから(43%)」、女性は「疲れてお風呂に入る元気がないから(53%)」が最も多い回答でした。「疲れてお風呂に入る元気がないから(男性 38%、女性 53%)」の回答は男女に差がみられました。

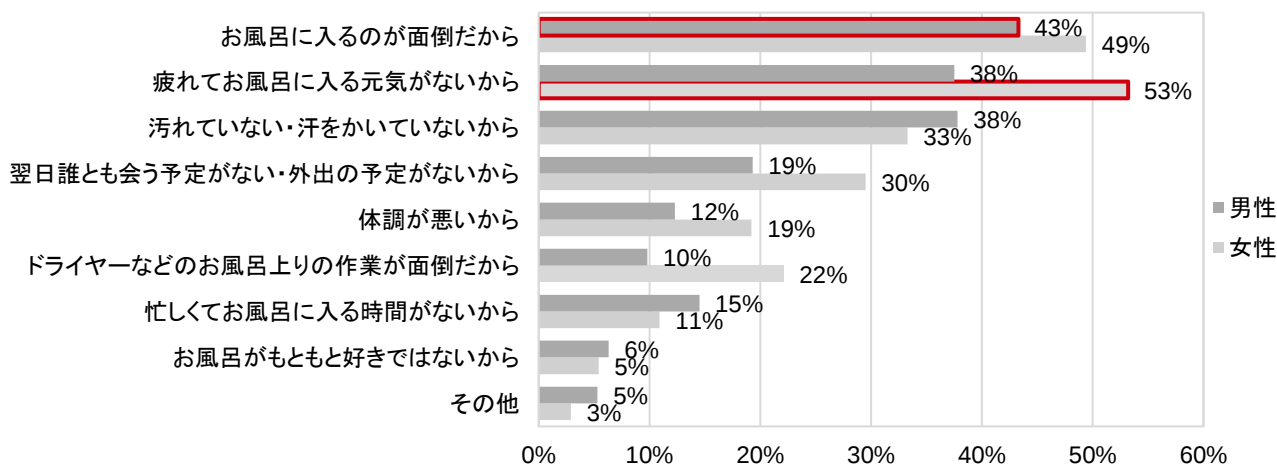
Q14. あなたは普段、その日のうちにお風呂に入らず寝ることがありますか。(単一回答、N=2350)



男女別「風呂キャンセル」経験

男性(N=1173)	34%
女性(N=1177)	27%

Q15. お風呂に入らず寝てしまう時の理由としてあてはまるものを全てお選びください。(複数回答、N=男性 N=400、女性 N=312)



早坂先生コメント

最近 SNS では「風呂キャンセル界限」というキーワードが話題です。何らかの理由でお風呂に入らず寝てしまうことを言いますが、3 割もの方に経験があるとの回答で、意外に多いことが分かりました。その理由は「面倒」「疲れて元気がない」とのことでした。しかし、お風呂は単に汚れを落とすだけでなく、身体の疲れを取る効果や、心理面でのストレス改善効果も期待でき、特に入浴中に腹式深呼吸に集中すること(マインドフロネス)を行うとリラックスできます。心身が疲れた時こそ入浴をお勧めします。入浴する気力が起きないが続く場合は、メンタルクリニックを受診しましょう。

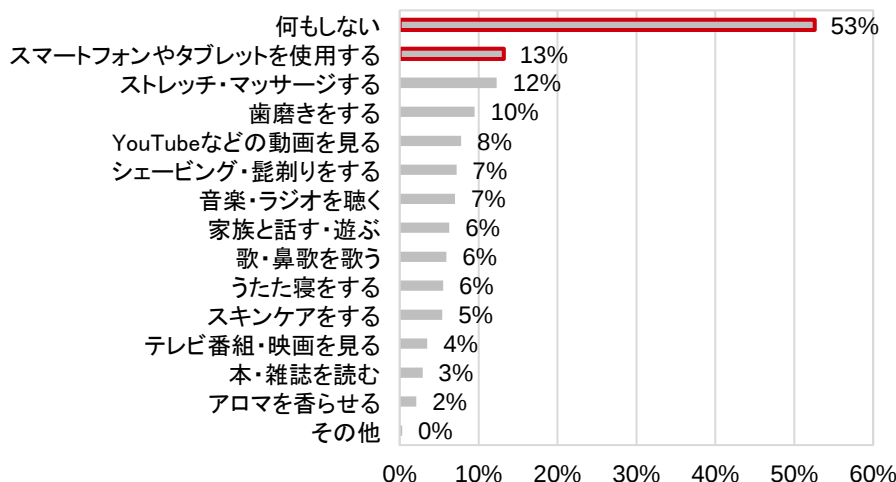
何もしないが正解 情報過多の疲れはお風呂で解決

20 代の「ながら」入浴に警戒

入浴中の過ごし方について聞きました。その結果、最も多い回答は「何もしない(53%)」、続いて「スマートフォンやタブレットを使用する(13%)」でした。

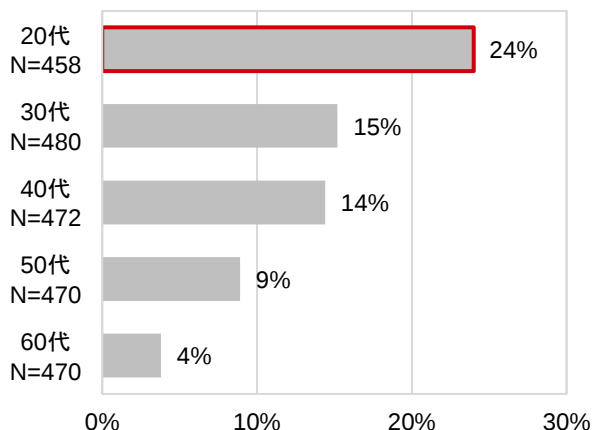
「スマートフォンやタブレットを使用する」の回答者を年代別で見ると、若い世代ほど高い結果でした。平均入浴時間を比較すると、使用者は 25.0 分、非使用者は 13.8 分でした。

Q16.あなたの冬場の入浴中の過ごし方について、あてはまるものを全てお選びください。(複数回答、N=2350)



年代別

入浴中のスマートフォン・タブレット使用



入浴中のスマートフォン・タブレット使用による
平均入浴時間の比較

使用者 (N=311)	25.0 分
非使用者 (N=2039)	13.8 分

早坂先生コメント

私たちは、日常生活でスマートフォン(以下、スマホ)を絶えず閲覧し情報過多の環境にいて、脳が疲れています。入浴中は何もせず、ぼんやりすることが脳の疲労を取るためには重要です。半数以上の方が「何もしない」と回答され、入浴中の時間の過ごし方としては良いことだと感じています。

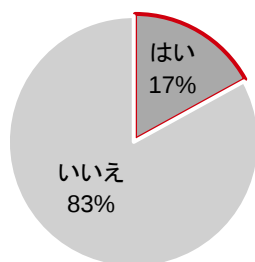
一方、20 代を中心にスマホを持ち込んでいる方が多くなり、その使用者は平均入浴時間が 25.0 分と 10 分以上も長くなっています。動画を見たり SNS に没頭したりして、あっという間に時間が過ぎてしまうのでしょうか。長時間の入浴は、のぼせ(熱中症)になる危険があるだけでなく、脱水が進み血圧も下がるため、「谷型ヒートショック」が起きやすくなります。スマホを持ち込む場合はタイマーをセットして、入浴時間を長くても 15 分までにとどめる工夫をするとういでしょう。

温度と時間で分かる 4 つの入浴タイプ

早坂先生おすすめ 40℃10 分のコスパタイプ

今回の調査では、冷え対策としての入浴に悩む声が聞かれました。湯船の温度と入浴時間を軸に入浴タイプを 4 つに分類し、早坂先生に解説していただきました。

Q17. 冬の冷え対策として「入浴」に関する対策を選んだ方にお伺いします。あなたは、入浴する際に、悩みを感じることがありますか。悩みがある場合は、その内容を教えてください。(単一回答、N=583)



悩みの内容	回答者
適切な入浴時間が分からない	50 代男性、栃木県
湯船に浸かっている時以外は寒さを感じる	50 代女性、石川県
すぐに湯冷めする	30 代女性、兵庫県
丁度いい温度が分からない	20 代女性、熊本県
身体の芯まで温まる時間が分からない	20 代男性、徳島県

早坂先生監修 入浴タイプ診断

早坂先生おすすめ コスパタイプ

ヒートショックやのぼせるリスクの少ない、安全で健康的な入浴タイプです。湯温が低めのため、光熱費も抑えられます。適切な湯船の温度や入浴時間が分からない方は、40℃10 分を目安にしましょう。少しぬるく感じる温度かもしれませんが、体温が 0.5 から 1℃ぐらい上がり、お風呂上がりの身体の温かさも持続します。

のんびり長風呂 マイペースタイプ

ヒートショックのリスクは低いですが、のぼせる危険が高い入浴タイプです。長風呂をした場合は、湯船の温度を下げたり、お湯の量を減らしたりして、のぼせないようにしましょう。

サクッと熱風呂 熱血タイプ

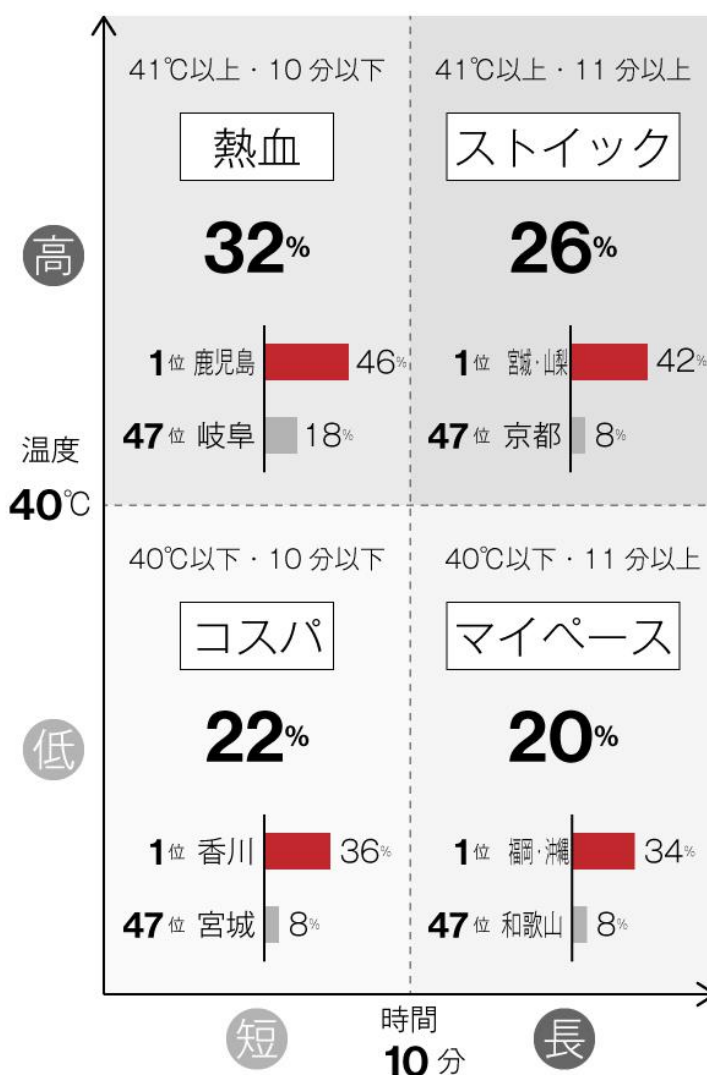
血圧があがるためヒートショックのリスクが高く、注意が必要な入浴タイプです。しかし、使い方次第では日中のパフォーマンス向上が期待できます。若い方にしかおすすめできませんが、低血圧で朝が苦手であれば、起床後に水分を摂ってから熱いお風呂に短時間入浴しましょう。

入浴事故の危険 ストイックタイプ

ヒートショックや熱中症のリスクが高く危険な入浴タイプです。熱い湯に長時間浸からないと身体が温まらないと思いがちですが、体温を下げようとする身体の機能の働きにより、かえって湯冷めしやすくなります。どうしても続ける場合は、休憩をはさむか、半身浴にしましょう。

入浴タイプ診断結果

N=2350・各県 50

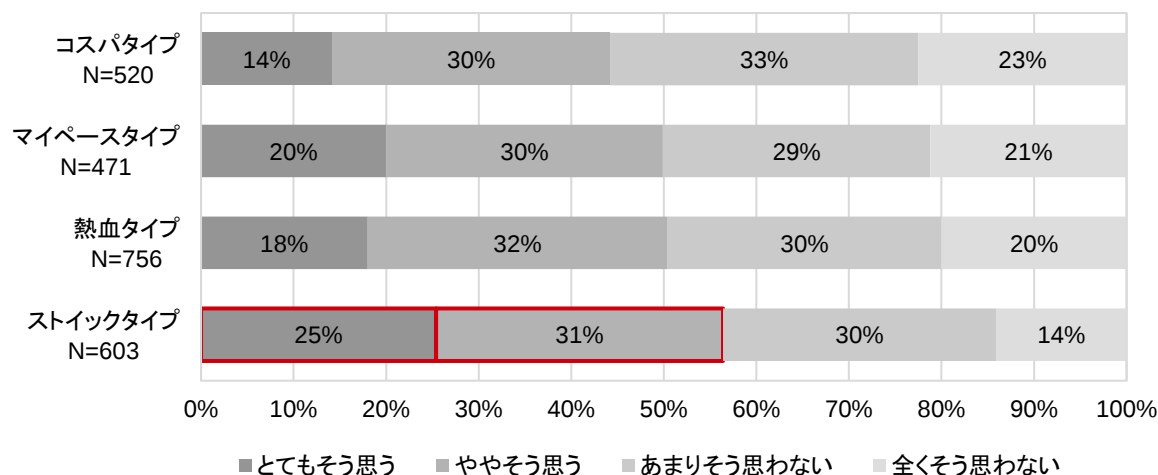


入浴タイプ別 冷え性・ヒートショック予備軍

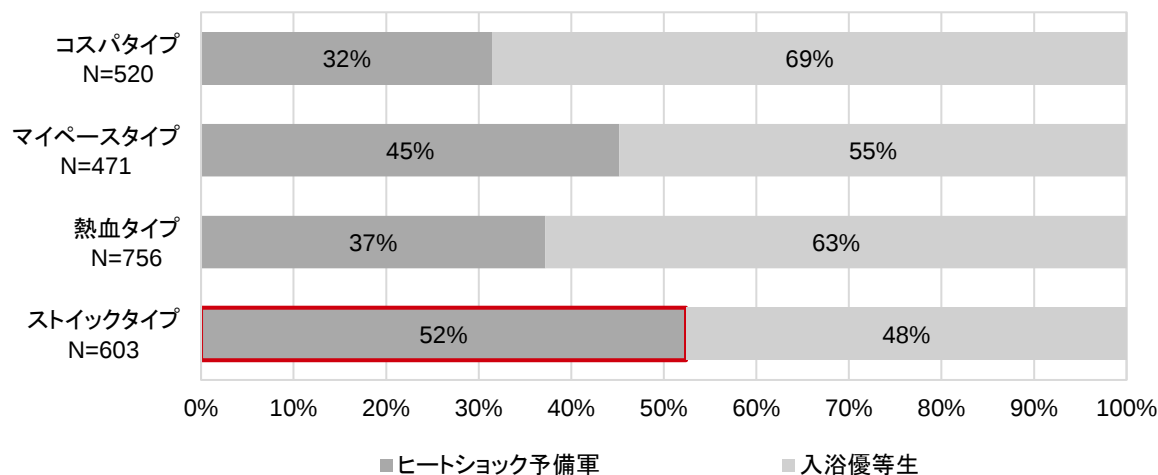
スティックタイプ ヒートショック予備軍最多

入浴タイプ別に、冷え性とヒートショック予備軍の割合を比較しました。その結果、スティックタイプは、冷え性が半数以上（「とてもそう思う(25%)」「ややそう思う(31%)」の合計 56%）、ヒートショック予備軍についても半数以上(52%)を占めました。

入浴タイプ別 冷え性の割合(2 ページ Q2)



入浴タイプ別 ヒートショック予備軍の割合(7 ページ)



早坂先生コメント

スティックタイプは、半数以上が冷え性とヒートショック予備軍に該当していました。冷え性改善のため高温長時間の入浴をされていると思われますが、これは逆効果で、高温で長時間の入浴をしても、冷え性の症状改善は期待できません。一時的に体温が上がるものの、その後急速に体温が下がり、温かさが長続きしないのです。また、このタイプは特にヒートショックや熱中症のリスクが高いことから、安全のためにも入浴優等生の割合を増やしたいですね。冷え性とヒートショック予備軍の方は、どちらも 40℃10 分以下のコスパタイプを心掛けましょう。

お風呂ドクター・早坂先生監修 健康入浴法

STOP！風呂キャンセル界限

冬は冷え対策として湯船に入りたくなる季節ですが、ヒートショックなど入浴中の事故に注意が必要です。安全で健康的な入浴方法を、お風呂ドクターの早坂先生に解説していただきました。

1. お風呂は 40℃10 分のコスパタイプ

ヒートショック予備軍 4 割と、多くの方がまだまだ入浴に注意が必要な状態でした。40℃10 分の「コスパタイプ」なら、ヒートショックの予防が期待できるだけでなく、光熱費を抑えることにもなります。安全面、健康面、費用面からおすすめできます。

2. 冷え対策にも入浴

女性の 6 割が悩んでいる冷え対策には、直接、身体を温められる入浴が有効な手段です。しかし、温かさが長続きしない高温の湯船に入っている方も多く、正しい入浴ができていないのは残念なことでした。低温短時間 40℃10 分の入浴は冷えにも効果が期待できます。さらに、手足の血流改善により、良い睡眠にもつながります。

3. ながら入浴の Z 世代 谷型ヒートショックに注意！

お風呂での事故や体調不良は高齢者のことなので、若い世代の方は、まだまだ自分には関係ない、と思っていませんか？今回の調査では、若い方でスマホを持ち込んで入浴する方が多く、スマホを使うことで圧倒的な長風呂になっていました。長風呂は熱中症である「のぼせ」を引き起こし、脱水や血管拡張を招くので、湯船から立ち上がるときに「谷型ヒートショック」を引き起こします。立ち眩みとなって転倒し、大けがをしてしまうかもしれません。若い方も、長風呂による立ち眩みには要注意です！

4. STOP！風呂キャンセル界限

「風呂キャンセル界限」と言われるキーワードが SNS をにぎわしています。「風呂キャンセル」とは、疲れてしまい、入浴せずに寝てしまうことです。入浴は、単に身体の汚れを落とすだけではなく、疲れやストレスも取り除いてくれる健康活動です。健康のためジムに通ったり、ランニングをしたりするのと同じように、もっと元気になるために、お風呂を活用してください。お風呂に入ることで、疲れの連鎖を断ち切りましょう。

調査概要

調査名	熱と暮らし通信 冷え・ヒートショックに関する都道府県意識調査
調査時期	2024 年 10 月 19 日～10 月 22 日
調査方法	インターネット調査
	都道府県別 計 2,350 名、20～60 代男女
対象者	自宅に浴槽があり、冬場に週 1 回以上湯船に浸かる

熱と暮らし通信

調査結果を利用する際は「リ
ンナイ調べ」と明記するか、こ
ちらの画像を掲載してくださ
い。

監修者の紹介



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『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)、『最高の入浴法』(大和書房)、『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。

圧倒的な泡の量で、自宅にしながら極上の入浴体験 マイクロバブルバスユニット

マイクロバブルバスユニットは、お湯に微細な気泡を発生させ、白濁の湯を楽しむことができる給湯システムです。マイクロバブルと、ウルトラファインバブルが生み出すダブルの効果で、まるで温泉に入っているようなリクゼーションと温泉上がりのようなうるおいをもたらします。



白濁の湯でリラックス

圧倒的な泡の量が、まるで温泉のような極上の白濁の湯をつくり、心地よさも感じられます。

温浴効果とうるおい効果

緩やかに温めるから、温浴効果が持続。肌がしっとりするなど、保湿への感想も。

給湯器の交換で

給湯器と一体型だから、複雑な工事がなく簡単に導入できます。浴槽の取り替えは必要ありません。





あなたの毎日にマイクロバブルバスがどれだけ必要か
そしてあなたの住まいに設置できるか診断しましょう

Micro Bubble Bath Unit

SIMULATOR

マイクロバブルバスユニット設置シミュレーター

https://rinnai.jp/lp/microbubble_simulator/

2025 年 1 月 24 日訂正

2024 年 11 月 20 日発表「冷え・ヒートショックに関する都道府県意識調査」について、以下の通り訂正いたします。

頁数	項目	訂正前	訂正後
7	Q9 地域別 ヒートショック予備軍	44 位 高知県 32%	<u>42 位</u> <u>神奈川県・福井県・高知県</u> 32%