

入浴に関する全国47都道府県別意識調査

Rinnai

リンナイ株式会社

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、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

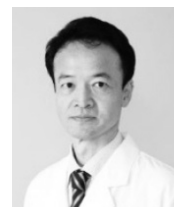
- ✓免疫が上がりにくい入浴をしてしまっている方は約5割
- ✓免疫が上がりにくい入浴をしてしまっているのは「沖縄県」
- ✓上がりやすい入浴ができているのは「千葉県」「栃木県」
- ✓免疫の上がりにくい42℃以上の入浴をしている人は約3割いることが判明
- ✓コロナ禍でストレスが増えた方は過半数

- ✓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」

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てしまっている可能性大！

入浴科学者 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。

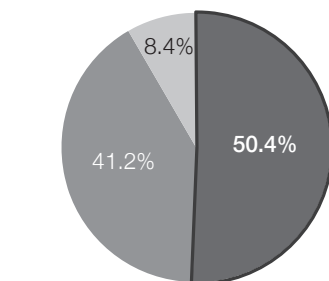


「免疫が上がりやすい入浴法」簡易チェックシート

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て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に関して、早坂先生に解説いただきました。

「免疫が上がりやすい入浴法」簡易チェックシート＜解説＞

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が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を感じ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】

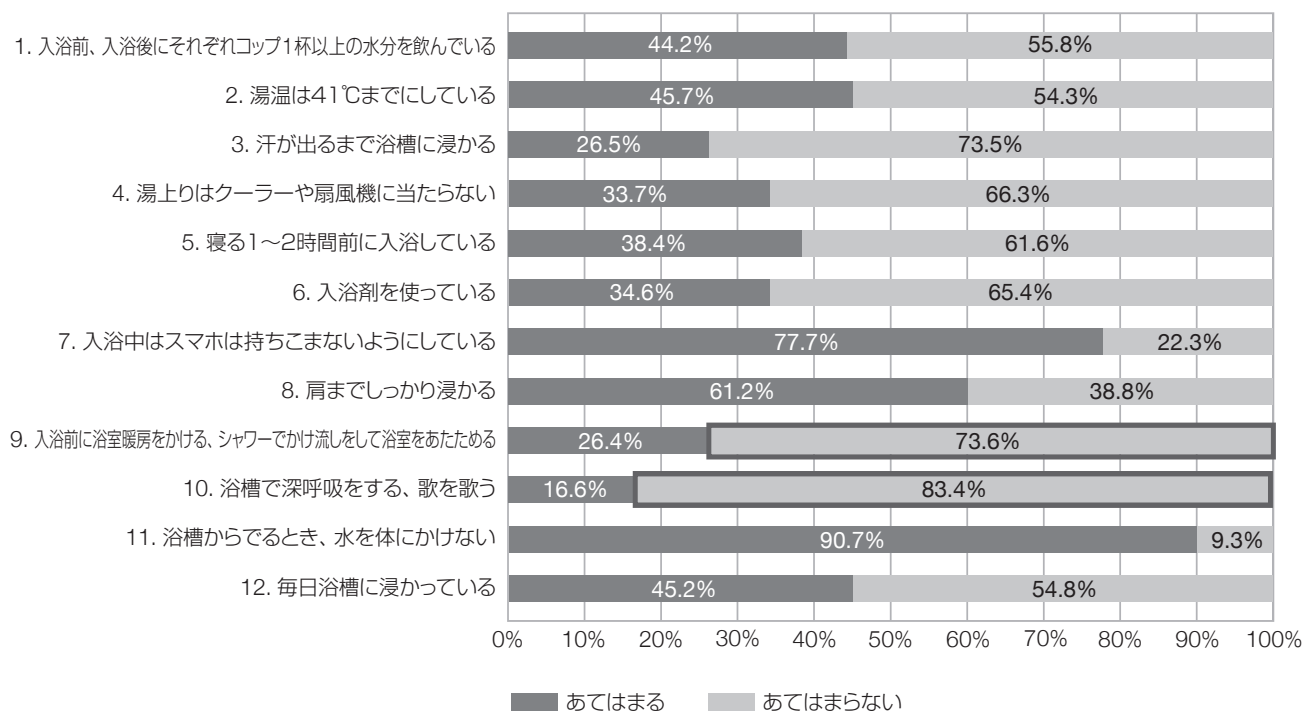
免疫力を上げにくい入浴をしている人が約半数もいました。せっかく入浴するなら免疫力アップを意識した入浴をしていたけるといいですね！

▶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%

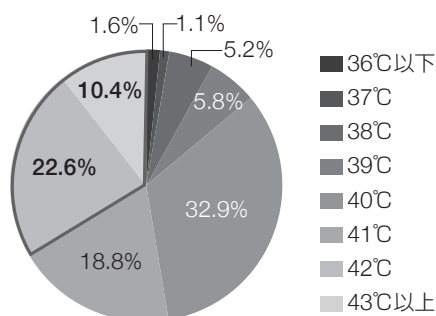
【早坂先生コメント】

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。

▶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

Q2. 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)

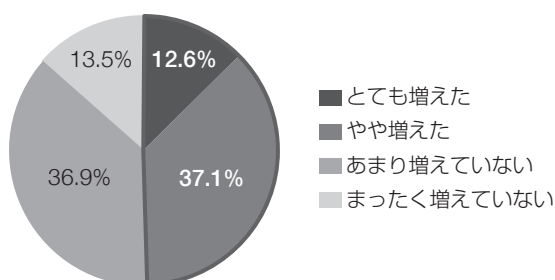


【早坂先生コメント】

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。

▶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」

Q3. 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ことが増えましたか？ (単一回答 N=2,350)



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。

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℃

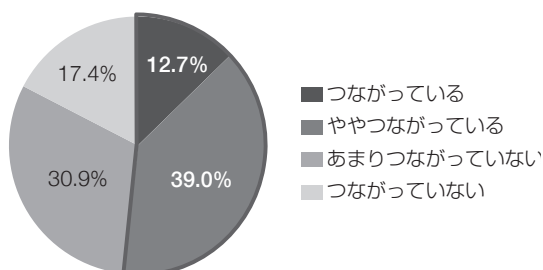
新型コロナウイルスの影響によるストレスについて調査しました。その結果、過半数の方が「ストレスが増えた」と答えました。また、都道府県別で比べるとコロナ禍で最もストレスが増えたと感じている人が多かったのは「神奈川県」、続いて「福岡県」が多いという結果になりました。

■コロナ禍でストレスを感じること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

Q4. 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）



【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人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いですね。

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

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」が上位にランキングしました。

■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%

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。毎日入ることによって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。

【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 [リンナイ調べ]

※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。