

～危険な入浴していませんか？～ 男性の入浴に関する調査レポート

寒い季節の入浴は、冷えた身体を温めるだけでなく、心まで温まるような気分になるため、楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。近年では、防水機能を持ったスマートフォンや浴室用のテレビで入浴を楽しむ人もいます。しかしその一方で、入浴の仕方によっては、ヒートショックなど、健康を脅かしかねない危険も潜んでいます。

そこで今回は、20代から60代の既婚男性400名を対象に、『男性の入浴』について、インターネット調査を実施しました。



■ 調査結果の概要

- ◆冬場、湯船に浸かりたい人、8割以上
- ◆冬場は「毎日湯船に浸かる」77.5%
- ◆お風呂には、「妻より先に入る」40.0%、「妻の後に入る」26.3%
- ◆入浴できる状態(自分の順番)になったら「大抵はすぐに入っている」47.3%
- ◆入浴できる状態(自分の順番)になってから入るまでにかかる時間は、約29分
- ◆入浴までに時間がかかるのは、「テレビが中途半端だから」51.0%
…60代では、63.2%が「パソコンや携帯、SNSでやり取りをしているから」と回答
- ◆自分の入浴時にする追い炊きは「1回」45.5%。複数回する人は15.9%
- ◆冬場のお風呂の設定温度は、「42℃-40℃」78.0%。43℃以上は17.6%
- ◆入浴中していることは「マッサージ」「歯磨き」「家族と会話」がトップ3
- ◆お風呂上りに身体を拭く場所は、「洗面脱衣室」「浴室内」ほぼ同数

※ 表記の比率は、小数点第2位を四捨五入しているため、合計しても100.0%にならない場合があります。

【報道関係者のお問合せ先】

㈱LIXIL住宅研究所 広報・宣伝部 担当:千明(ちぎら)

電話:03-5626-8251 メール:kazuhiko.chigira@lixil.com

フィアスホームホームページ/TOP URL:<http://www.fiace.jp/>

◇ヒートショックとは？

ヒートショックとは、気温や室温の急激な変化などによって起きる血圧の急上昇や急下降が身体に及ぼす影響のことです。脳出血や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こすこともあります。

特に危険なのは冬場の浴室や洗面脱衣室で、服を脱いで体温が下がった身体が湯船に浸かることで急激に温まったり、入浴で温まった身体が寒い洗面脱衣室で急激に冷やされて起きることがあります。

◇浴室と洗面脱衣室でのヒートショック対策方法

ヒートショックの予防には、大きな温度差を身体に感じさせないことが重要です。そのため、入浴時に裸になる浴室と洗面脱衣所を暖めることが効果的です。

ヒートショック防止のポイント

①浴室を暖める

浴室暖房機を利用しましょう。ない場合は、入浴前の数分間、シャワーを出しっぱなしにして浴室を暖めましょう。

②洗面脱衣室を暖める

洗面脱衣室に肌寒さを感じるようなら浴室で身体を拭きましょう。今回の調査では、49.3%の方が浴室で身体を拭くようにしているようです。

暖房器具を持ち込むことも有効ですが、洗面脱衣室は燃えやすい物が多いため十分な注意が必要です。

③湯船の温度は41℃以下にする

浴室と湯船の中の温度差は大きいので、41℃以下の「ぬるい」と感じる温度が安全です。ちなみに、今回の調査では、43℃以上の湯船に浸かっている方が17.6%にもなりました。

◇ヒートショックを起こしにくい住まいのご紹介

■フィアスホーム「アリエッタ」

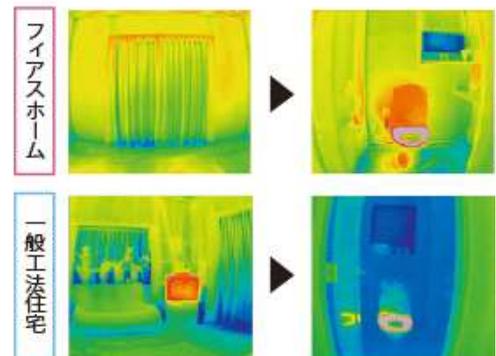
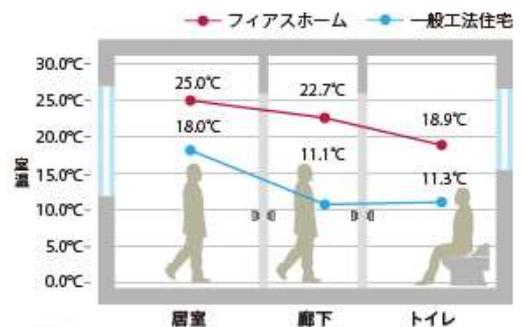
フィアスホームオリジナルの高性能パネルを採用し、北海道基準の U_A 値※ 0.46以下を実現した、1年を通して快適に過ごせる高气密・高断熱な住宅です。

気密・断熱性能に優れたフィアスホームの建物は、外気の影響を受けにくく、一日中快適な室内温度をキープできるため、廊下やトイレでも居室と同様に暖かく、部屋の上下間の温度差も少ないので、ヒートショックの予防など、健康維持にも期待が持てます。



フィアスホーム「アリエッタ」外観

【部屋間温度差の比較イメージ】



※上記は当社実測試験による。測定場所：千葉県千葉市 測定時期：2月
※当データは実在住宅の測定例であり、住宅の仕様、生活スタイル、測定条件等によって異なった値となる場合があります。

■ 調査概要

- 対象者 既婚男性

20代	30代	40代	50代	60代	全体
80	80	80	80	80	400

- 調査地域

北海道	東北地方	関東地方	中部地方	近畿地方	中国地方	四国地方	九州地方	全体
16	29	119	89	89	23	9	26	400
4.0%	7.3%	29.8%	22.3%	22.3%	5.8%	2.3%	6.5%	100.0%

- 調査時期 2017年12月11日から12月18日

- 調査方法 インターネットを通じてのWEB調査

■ 調査データ

1) 冬場、湯船に浸かりたい人、8割以上

冬場に帰宅してからの入浴が好きか尋ねたところ、「好き」が84.5%、「嫌い」が3.8%で、8割以上の方が湯船に浸かりたいと思っっていることが分かりました。

Q1. あなたは冬場、帰宅してから、湯船に浸かるのが好きですか？（単数回答） n=400

	実数	比率
好き	338	84.5%
嫌い	15	3.8%
どちらともいえない	47	11.8%
全体	400	100.0%

2) 冬場は「毎日湯船に浸かる」77.5%

冬場、どれくらいの頻度で湯船に浸かっているか尋ねたところ、「ほとんど毎日湯船に浸かっている」が77.5%、「2日に1回くらい湯船に浸かっている」は11.5%でした。多くの方が頻繁に湯船に浸かっている実態が分かりました。

年代別にクロス集計すると、60代を除き、年代が上がるにつれて「ほとんど毎日湯船に浸かっている」傾向がでました。

Q2. あなたは冬場、どれくらいの頻度で湯船に浸かりますか？（単数回答） n=400

	実数	比率
ほとんど毎日湯船に浸かっている	310	77.5%
2日に1回くらい湯船に浸かっている	46	11.5%
1週間に1~2回くらい湯船に浸かっている	30	7.5%
月に数回湯船に浸かっている	5	1.3%
まったくと言っていいほど湯船には浸からない	9	2.3%
全体	400	100.0%

◆年代別クロス集計

	20代	30代	40代	50代	60代
ほとんど毎日湯船に浸かっている	71.3%	72.5%	77.5%	86.3%	80.0%
2日に1回くらい湯船に浸かっている	13.8%	13.8%	10.0%	7.5%	12.5%
1週間に1~2回くらい湯船に浸かっている	10.0%	10.0%	8.8%	3.8%	5.0%
月に数回湯船に浸かっている	1.3%	1.3%	1.3%	1.3%	1.3%
まったくと言っていいほど湯船には浸からない	3.8%	2.5%	2.5%	1.3%	1.3%
全体	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

3) お風呂には、「妻より先に入る」40.0%、「妻の後に入る」26.3%

夜に入浴する順番を質問したところ、「(妻より)先に入る」が40.0%、「(妻の)後に入る」が26.3%でした。「特に決まりはない」というご家庭も33.3%ありました。

年代別にクロス集計したところ、年代が上がるにつれて、「先に入る」比率が増加していることが分かりました。

Q3. 夜、あなたが入浴する順番は、奥様より先ですか？ 後ですか？ (単数回答)

n=400

	実数	比率
先に入る	160	40.0%
後に入る	105	26.3%
特に決まりはない	133	33.3%
夜は入らない	2	0.5%
全体	400	100.0%

◆年代別クロス集計

	20代	30代	40代	50代	60代
先に入る	33.8%	38.8%	38.8%	42.5%	46.3%
後に入る	27.5%	26.3%	28.8%	26.3%	22.5%
特に決まりはない	38.8%	35.0%	32.5%	30.0%	30.0%
夜は入らない	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	1.3%
全体	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

4) 入浴できる状態(自分の順番)になったら「大抵はすぐに入っている」47.3%

冬場、湯船に浸かる391人を対象に、入浴できる状態(自分の順番)になっても、すぐに入らないことがあるか質問したところ、「大抵はすぐに入っている」が47.3%でした。一方、「すぐに入らないことがある」は37.1%、「いつもすぐには入らない」は14.6%でした。

Q4. あなたは冬場、入浴できる状態(自分の順番)になっても、すぐには入らずにいることがありますか？(単数回答) n=391

※ Q2で、「まったくと言っていいほど湯船には浸からない」以外を選んだ391人に質問

	実数	比率
すぐに入らないことがある	145	37.1%
いつもすぐには入らない	57	14.6%
すぐには入らない	202	51.7%
大抵はすぐに入っている	185	47.3%
お風呂が沸く前に入ることが多い	4	1.0%
全体	391	100.0%

5) 入浴できる状態(自分の順番)になってから入るまでにかかる時間は、約29分

前問で、入浴できる状態(自分の順番)になっても、すぐには入らないことがある202人(「すぐに入らないことがある」+「いつもすぐには入らない」)に、入浴まで何分くらいかかるか尋ねたところ、全体の平均で29.1分でした。年代別に見ると、60代では、入浴までに平均で41.7分もの時間がかかっています。最も時間がかからないのは30代の23.1分でした。

Q5. 入浴できる状態(自分の順番)になってから入るまで、何分くらいかかりますか？(フリー数値:1~120分) n=202

※ Q4で、「すぐに入らないことがある」「いつもすぐには入らない」を選んだ202人に質問

	平均時間	n
20代	24.4分	43
30代	23.1分	37
40代	32.1分	48
50代	23.5分	36
60代	41.7分	38
全体	29.1分	202

※ 平均時間は、小数点第2位を四捨五入しています。

6) 入浴までに時間がかかるのは、「テレビが中途半端だから」51.0%

冬場に、入浴できる状態(自分の順番)になっても、すぐには入らないことがある202人(「すぐに入らないことがある」+「いつもすぐには入らない」)に、その理由を尋ねたところ、「見ているテレビが中途半端だから」が51.0%でトップになりました。次点は、「パソコンや携帯電話、SNSでやり取りをしているから」が28.7%、3位は、「読書・新聞などのキリが悪いから」17.3%になりました。

年代別にクロス集計したところ、60代の63.2%が「パソコンや携帯電話、SNSでやり取りをしているから」を選択。他の年代と比べると圧倒的に高い数値となっています。

Q6. 入浴できる状態になってもすぐに入らないのはどうしてですか？（複数回答） n=202

※ Q4で、「すぐに入らないことがある」「いつもすぐには入らない」を選んだ202人に質問

	実数	比率
見ているテレビが中途半端だから	103	51.0%
パソコンや携帯電話、SNSでやり取りをしているから	58	28.7%
読書・新聞などのキリが悪いから	35	17.3%
暖かい部屋から出たくないから	33	16.3%
寒い脱衣所に向かう気力が湧かないから	29	14.4%
ゲームのキリが悪いから	20	9.9%
その他	26	12.9%
全体	202	100.0%

◆年代別クロス集計

	20代	30代	40代	50代	60代
見ているテレビが中途半端だから	41.9%	37.8%	64.6%	52.8%	55.3%
パソコンや携帯電話、SNSでやり取りをしているから	18.6%	16.2%	25.0%	22.2%	63.2%
読書・新聞などのキリが悪いから	14.0%	24.3%	8.3%	27.8%	15.8%
暖かい部屋から出たくないから	25.6%	21.6%	14.6%	11.1%	7.9%
寒い脱衣所に向かう気力が湧かないから	20.9%	16.2%	20.8%	2.8%	7.9%
ゲームのキリが悪いから	16.3%	18.9%	6.3%	2.8%	5.3%
全体	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

7) 自分の入浴時にする追い炊きは「1回」45.5%。複数回する人は15.9%

冬場に湯船に浸かることがある391人を対象に、自身の入浴中に追い炊き機能を何回くらい使用するかを尋ねました。最も多かったのは「1回」の45.5%で、「使わない」は32.5%でした。追い炊きを何度もする人(2回(12.3%)+3回以上(3.6%))は15.9%になりました。

Q7. 冬場に入浴する際、あなた自身は1回の入浴で追い炊き機能を何回くらい使用していますか？（単数回答） n=391

※ Q2で、「まったくと言っていいほど湯船には浸からない」以外を選んだ391人に質問

	実数	比率
3回以上	14	3.6%
2回	48	12.3%
複数回	62	15.9%
1回	178	45.5%
使わない	127	32.5%
追い炊き機能が付いていない	24	6.1%
全体	391	100.0%

8) 冬場のお風呂の設定温度は、「42℃－40℃」78.0%。43℃以上は17.6%

冬場に湯船に浸かることがある391人を対象に、設定温度を質問したところ、最も多かったのは、「42℃－40℃」の78.0%、43℃以上の方(45℃－43℃(15.3%)＋46℃以上(2.3%))は17.6%になりました。

Q8. 冬場の入浴では、設定温度はどのくらいですか？ 最も近いと思うものを選択してください。(単数回答) n=391

※ Q2で、「まったくと言っていいほど湯船には浸からない」以外を選んだ391人に質問

	実数	比率
46℃以上	9	2.3%
45℃－43℃	60	15.3%
43℃以上	69	17.6%
42℃－40℃	305	78.0%
39℃以下	14	3.6%
分からない	3	0.8%
全体	391	100.0%

9) 入浴中していることは「マッサージ」「歯磨き」「家族と会話」がトップ3

湯船に浸かりながら行っていることを尋ねたところ、「マッサージをしている」11.3%、「歯磨きをしている」10.7%、「(一緒に入っている)家族と会話をしている」10.2%がトップ3になりました。また、入浴中にも関わらず「寝ている」方が8.2%もいました。

Q9. 冬場の入浴で、湯船に浸かりながらよく行っていることを全てお選びください。(複数回答) n=391

※ Q2で、「まったくと言っていいほど湯船には浸からない」以外を選んだ391人に質問

	実数	比率
マッサージをしている	44	11.3%
歯磨きをしている	42	10.7%
(一緒に入っている)家族と会話をしている	40	10.2%
ストレッチをしている	36	9.2%
寝ている	32	8.2%
テレビやビデオを見ている	24	6.1%
インターネットを見ている	24	6.1%
音楽を聴いている	23	5.9%
歌を歌っている	21	5.4%
ラジオを聴いている	19	4.9%
スマホゲームをしている	13	3.3%
本を読んでいる	12	3.1%
映画を見ている	10	2.6%
LINEをしている	9	2.3%
電話をしている	7	1.8%
その他	9	2.3%
全体	391	100.0%

10)お風呂上りに身体を拭く場所は、「洗面脱衣室」「浴室内」ほぼ同数

寒い冬場、風呂上りに身体を拭く場所を尋ねたところ、「洗面脱衣室」が50.3%、僅かな差で「浴室内」が49.3%となり、ほぼ同数となりました。

Q10. あなたは寒い冬場、お風呂上りにどこで身体を拭きますか？（単数回答） n=400

	実数	比率
洗面脱衣室	201	50.3%
浴室内	197	49.3%
その他	2	0.5%
全体	400	100.0%

実例紹介

◇トリプルガラスで結露の悩みも解消。

高気密・高断熱住宅の快適さを実感

山形県 S邸

フィアスホームに勤務するSさんは、性能を確かめたいとフィアスホームで自邸を建築。真冬に入居したが、今さらながら住み心地の良さに驚いたという。気温が1日中0℃以下の日もある地域だけに、「前の家は洗面室にもストーブが必要でした」。だが今は数か所に設置した20℃設定のパネルヒーターで十分。エアコンは使っていない。夫人も「お風呂上りの息子がおむつ姿で走り回っても、家中が暖かいからハラハラしません」。

冷え込む深夜に何度も子どもの布団を掛け直す心配もなくなり、安心して夫婦の時間を持つようになった。

また、全てのサッシをトリプルガラスにしたことで、毎朝の結露を拭き取る手間や湿気からくるカビの悩みも解消された。



1階のLDKは、ひとつながりの大空間。玄関土間から続くシューズクロークで趣味の靴磨きをしていても温度差が無いため、真冬でも寒くない。