

「ゆっくり湯船につかる時間がな～い!!」「光熱費を節約した～い!!」

働き世代女性の約4割がバスタイムは充実していない！

～「いい風呂の日」を前に1,515人に調査/肌トラブルの原因にも～

化粧品、医薬部外品、健康食品などの研究・開発・製造および販売を手掛ける株式会社セブテム総研（本社：大阪府大阪市、代表取締役社長：石神政道）は、「いい風呂の日」にちなみ、全国の20代～40代女性1,515名に対しお風呂事情や肌状態をテーマに、インターネットでアンケート調査をおこない、その結果を解析しました。

それによると、現代女性の約4割が「バスタイムは充実していない」と回答し、そのうち暖かい時期では約7割が、寒い時期では約4割が湯船につかる回数が少ないことが判明しました。その理由は、「時間が無い」「面倒」「光熱費を節約したい」が上位を占め、日常生活や精神面に余裕がないことが伺えました。ほかには“健康上の理由”や“家族であってもお湯を共有したくない”という衝撃の事実も。

また、肌状態との関連性を解析すると「充実していない」女性ほど「肌が乾燥する」「ニキビ・吹き出物ができやすい」など、実は“肌にも入浴が大切だ！”という事実が浮き彫りになりました。

最近では、毎日の入浴による健康効果に関する研究報告も数多くあります。

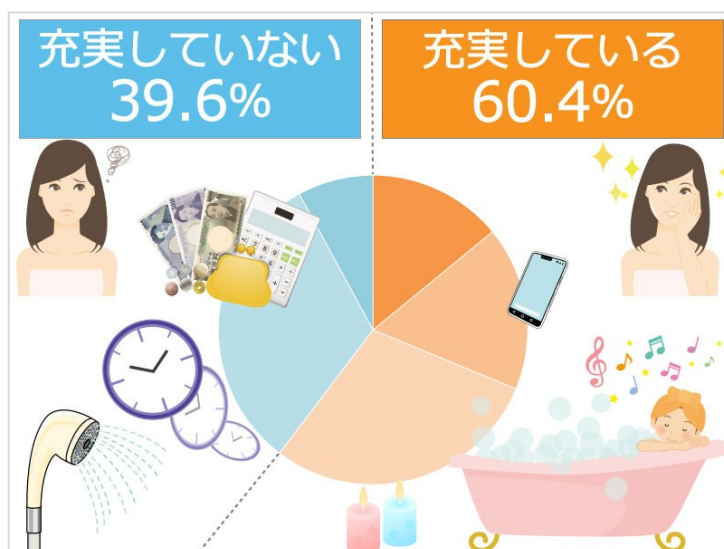
肌や健康面にまで影響を及ぼす入浴。“美容”と“心身の健康”のためにもお風呂にはゆっくりとつかりたいものですね。

【結果】

- ・バスタイムが「充実していない」女性は 39.6%
- ・「充実していない」女性ほど湯船につからない

暖かい時期	シャワーのみ	52.1%
	週に1~2回湯船につかる	16.1%
寒い時期	シャワーのみ	17.1%
	週に1~2回湯船につかる	22.0%

- ・湯船につからない理由
- | | |
|----------------|-------|
| 「ゆっくりつかる時間がない」 | 28.2% |
| 「お湯をためるのが面倒」 | 22.3% |
| 「光熱費を節約したい」 | 21.8% |
- ・「充実していない」女性の方が肌状態は良くない



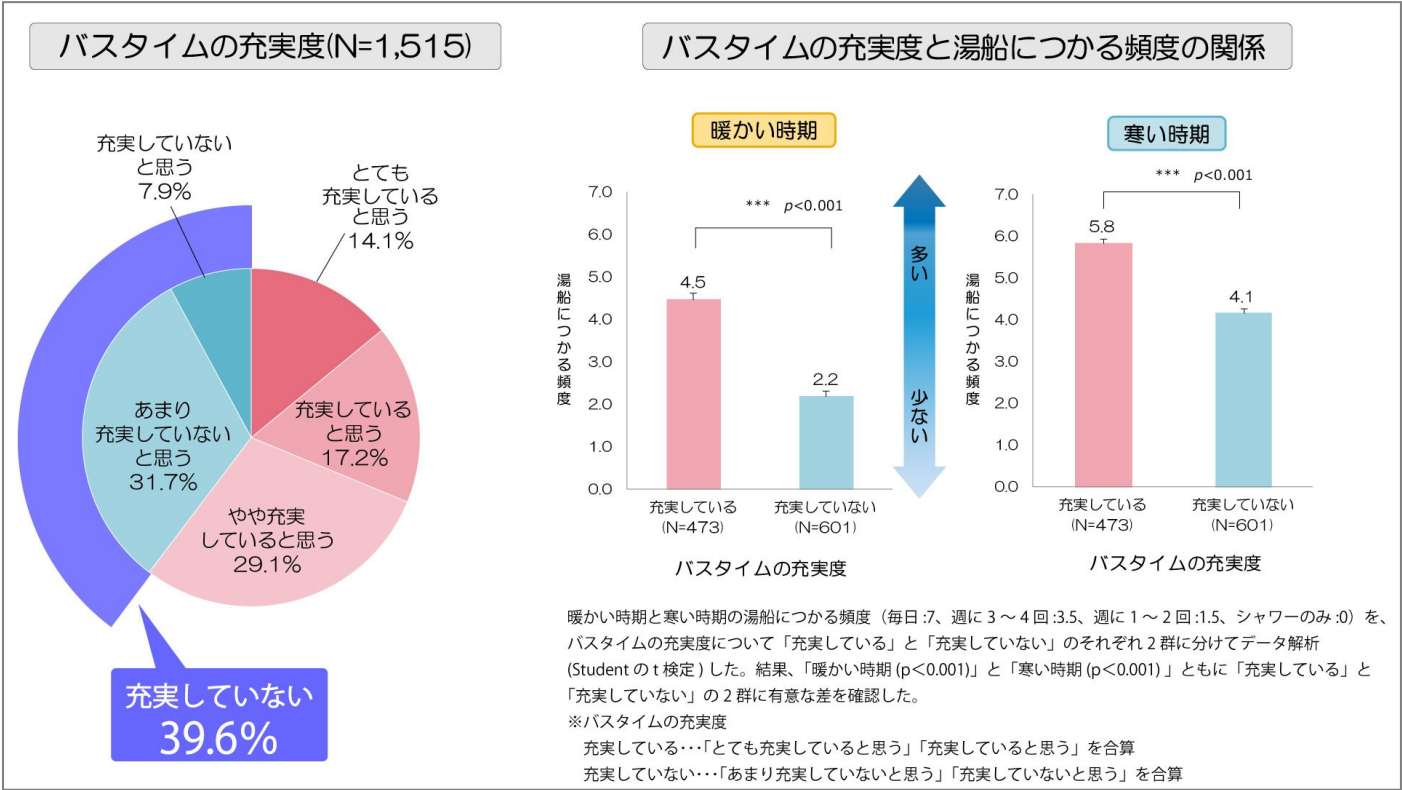
＜お問い合わせ先＞株式会社セプテム総研（〒530-0003 大阪府大阪市北区堂島 2-4-27 新藤田ビル 13F）

TEL : 06-6347-1010 (平日 9 : 30-17 : 30) FAX : 06-6344-0020 Mail : customer-so@septem-so.com

担当者：西岡

■バスタイムが「充実していない」女性は“約4割”。湯船につかる頻度が少ないことも明らかに！

バスタイムの充実度合いを調査したところ、充実していない女性は39.6%もいました。そのうち、暖かい時期と寒い時期の1週間の湯船につかる頻度について比較すると、暖かい時期は平均2.3日、寒い時期は平均1.7日、バスタイムが「充実していない」女性は、湯船につかっていない日数が「充実している」女性より少ないという実態が判明しました。



■湯船につからない理由は、「時間がない」「面倒」「節約したい」

湯船につからない人に対して、その理由を調査したところ「ゆっくりつかる時間がない」「お湯を溜めるのが面倒」「光熱費を節約したい」と、日常生活や精神面での“余裕のなさ”が目立ちました。特に一人暮らしの方はお湯を溜めることを“もったいない”と考えている傾向が自由記述より伺えました。また、「のぼせやすい（20代）」「貧血になる（20代）」「蕁麻疹が出る（30代）」「皮膚疾患がある（30代）」など、健康上の理由も見受けられました。そのほかには、**「家族が入った後の浴槽には入りたくない（20代）」****「仕事で帰宅が遅い日は湯船のお湯がもう抜かれている（30代）」****「親と同居しているため、湯を入れ替えると失礼かと思って（40代）」**など、家族であってもお湯を共有したくないという、ちょっと衝撃の実態が浮き彫りになりました。

湯船につからない理由（年代別ランキング）

	20代(N=46)	30代(N=82)	40代(N=78)	全体(N=206)
1位	お湯をためるのが面倒(37.0%)	ゆっくりつかる時間がない(35.4%)	ゆっくりつかる時間がない(25.6%)	ゆっくりつかる時間がない(28.2%)
2位	光熱費を節約したい(32.6%)	お湯をためるのが面倒(20.7%)	光熱費を節約したい(21.8%)	お湯をためるのが面倒(22.3%)
3位	入浴に時間をかけたくない(23.9%)	浴槽を洗うのが面倒(17.1%)	お湯をためるのが面倒(15.4%)	光熱費を節約したい(21.8%)
4位	ゆっくりつかる時間がない(19.6%)	光熱費を節約したい(15.9%)	その他(11.5%)	浴槽を洗うのが面倒(13.6%)
5位	浴槽を洗うのが面倒(15.2%)	入浴に時間をかけたくない(11.0%)	浴槽を洗うのが面倒(9.0%)	入浴に時間をかけたくない(11.7%)

Q. 湯船につからない方へ、湯船につからない理由は？ * 複数回答可
※湯船につからない人で集計：N=206

バスタイム事情は現代社会の縮図かもしれません。

■毎日の入浴で肌まで健康に

今回の調査でさらに、バスタイムが充実している女性は「肌が乾燥しにくい」こと、「ニキビ・吹き出物ができにくい」ことが分かりました。下のグラフの通り、肌が乾燥しにくい割合は、バスタイムが「充実している女性」は42.1%、「充実していない女性」は24.8%。同じくニキビ・吹き出物ができにくい割合は、「充実している女性」は53.9%、「充実していない女性」は37.6%と差がありました。この結果は、入浴は体が温まり、血流が改善されることで体のすみずみにまで栄養と酸素を運べるようになるため、新陳代謝の向上と、不要な老廃物の排出促進効果があるためだと考えられます。効果が毎日続くことで健康面だけでなく、肌にもよい影響が出やすくなるのです。特に皮膚は末梢器官のため、生活習慣の乱れやストレスなどにより血流が滞りやすくなります。その状態が続くと、肌のターンオーバー*が乱れてしまいます。肌のターンオーバー*が乱れると、肌のバリア機能が低下して乾燥しやすくなったり、肌の老廃物がうまく排出できない状態が続き、ニキビができやすくなる一因と考えられます。また、バスタイムが充実している女性は、バスタイムを楽しむことで心の充実感につながっています。ストレスを溜めると肌あれを感じるように、心と体は大きく関係していますので、心の充実感は肌のうるおい感につながるという美肌の連鎖が起こっているのです。

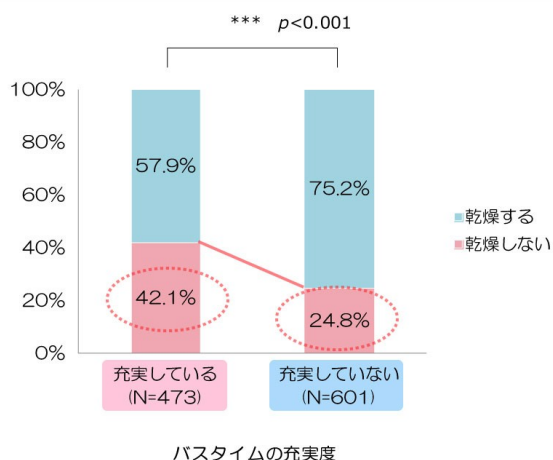


主任研究員
西川 恵美

充実したバスタイムのために、湯船にゆっくりつかること、バスタイムを楽しむためのアイテムなどで充実した時間になるような工夫をしてみるものが美肌にとっての近道です。

※肌のターンオーバーとは・・・肌（表皮）の細胞が生まれ変わるサイクルのこと

バスタイムの充実度と肌の乾燥実感の関係



バスタイムの充実度について「充実している」と「充実していない」、肌の乾燥実感について「乾燥する」と「乾燥しない」のそれぞれ2群に分けて解析した。統計的優位性の検証 (peason chi-squared test) により、「充実している」と「充実していない」の2群に有意な差 ($p < 0.001$) を確認した。

※バスタイムの充実度

充実している…「とても充実していると思う」

「充実していると思う」を合算

充実していない…「あまり充実していないと思う」

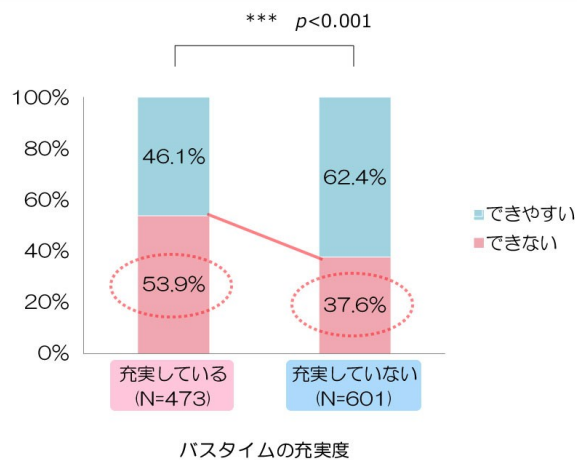
「充実していないと思う」を合算

※肌の乾燥実感

乾燥する…「感じる」「やや感じる」を合算

乾燥しない…「感じない」「あまり感じない」を合算

バスタイムの充実度とニキビ・吹き出物のできやすさの関係



バスタイムの充実度について「充実している」と「充実していない」、ニキビ・吹き出物のできやすさについて「できやすい」と「できにくい」のそれぞれ2群に分けて解析した。統計的優位性の検証 (peason chi-squared test) により、「充実している」と「充実していない」の2群に有意な差 ($p < 0.001$) を確認した。

※バスタイムの充実度

充実している…「とても充実していると思う」

「充実していると思う」を合算

充実していない…「あまり充実していないと思う」

「充実していないと思う」を合算

※ニキビ・吹き出物のできやすさ

できやすい…「とてもできやすい」「できやすい」

「ややできやすい」を合算

できない…「できない」「あまりできない」を合算

【株式会社セプテム総研について】

本 社：〒530-0003 大阪府大阪市北区堂島 2-4-27 新藤田ビル 13F

代 表 者：代表取締役社長 石神政道

電話番号：06-6347-1010 (代表)

F A X：06-6344-0020

会社HP：<http://septem-so.com/>

事業内容：●化粧品、医薬部外品、ヘアケア、ボディケア商品の研究・開発・製造および販売

●栄養補助食品の研究・製造および販売

●美容機器の研究・企画および販売

●OEMおよびODM

【調査概要】

■調査時期：2020 年 9 月 21 日～10 月 21 日

■調査方法：インターネット調査

■調査対象：全国に居住する 20 歳以上の女性

■本アンケート結果は小数点第 2 位以下を四捨五入しているため、合計しても 100%にならない場合があります。

【データに関するお問い合わせ】

アンケートデータに関するお問い合わせは、下記メールアドレスへお願いいたします。

※データの無断転用はお断りしております

e-mail：customer-so@septem-so.com