

入浴習慣の変化と効果について

岩橋奏太 (北摂三田高等学校)

はじめに

近年、特に若者や忙しい社会人を中心に、入浴をシャワーだけで済ませる人が増えている。しかし、浴槽入浴には血流促進や睡眠の質向上など多くの効果が報告されており、夏の暑い時期に入浴方法がどう変化し、その背景にどんな意義があるのかは明確ではない。そこで本研究では、**暑い季節における入浴習慣の変化とその意義**を明らかにすることを目的とした。

方法

夏休み期間中、本校 39 回生を対象にアンケート調査を実施した。質問項目には、・ 直近 1 週間の入浴方法（浴槽・シャワー）・ 夏季におけるシャワーの割合が高まったか・ 入浴の目的（清潔感・リラックス・疲労回復など）などを含め、季節性と入浴意識の関係を調べた。

結果

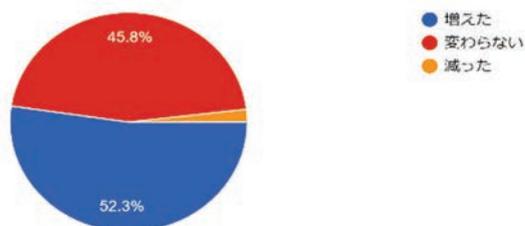
直近 1 週間の入浴の方法や頻度はどのくらいですか？

107 件の回答



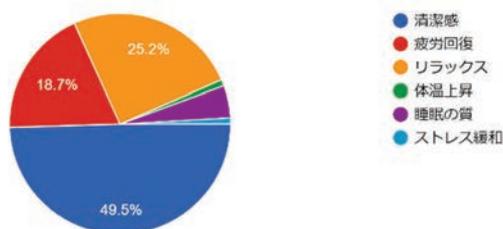
暑くなりシャワーですます割合がふえましたか？

107 件の回答



入浴の意義は何ですか（習慣以外で）

107件の回答



アンケートの結果、約半数がシャワー入浴で済ませており、「暑くなるとシャワーが増える」と回答した人も約半数だった。入浴の目的としては「清潔感」が最も多く、次いで「リラックス」、「疲労回復」が挙げられた。「暑い季節はシャワーが増えるが、疲労感が強いので湯船にも浸かる人が一定数存在する」という仮説についても、一定程度支持される結果が得られた。

考察・結果

本研究から、夏場にはシャワー入浴が主流になる一方で、浴槽入浴の健康効果を求める人も一定数存在することが明らかになった。

入浴の意義として「清潔感」が最も重要視されていたことから、暑い季節には「汗を流す・さっぱりしたい」という実用的な目的が強くなると考えられる。一方、疲労回復を目的に湯船に浸かる人もおり、気温が高い季節であっても浴槽入浴の価値は失われていないといえる。さらに、シャワーでも一定の疲労回復感が得られる可能性があり、今後は入浴スタイルごとの疲労回復効果の差や、季節による使い分けの最適化について検証する必要がある。