

## 実験条件

脱衣室・浴室・湯温の温度条件が異なる2つの条件で高齢者が入浴し、健康指標を測定しました。

**実験場所** 東京ガス 環境試験室（東京都荒川区）

**協力者数** 男性29名

**協力者年齢** 62～77歳

	条件1	条件2
脱衣室内温度	25℃	18℃
浴室内温度	25℃	18℃
浴槽内湯温	39℃	41℃

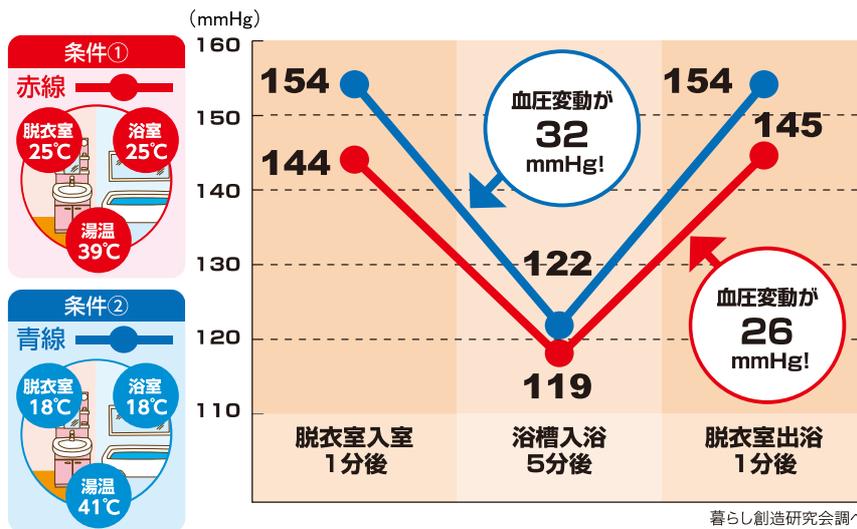
右記の温度条件で入浴し、健康計測を実施しました。

暮らし創造研究会が実験!

## 脱衣室・浴室の暖かさが 入浴時の血圧に与える影響

**結果** 脱衣室・浴室を暖めることで入浴死が起こりにくい環境に

脱衣室・浴室がより暖かい条件では、入浴時の最高血圧の変動幅が小さくなり、入浴死が起こりにくくなる可能性を確認しました。

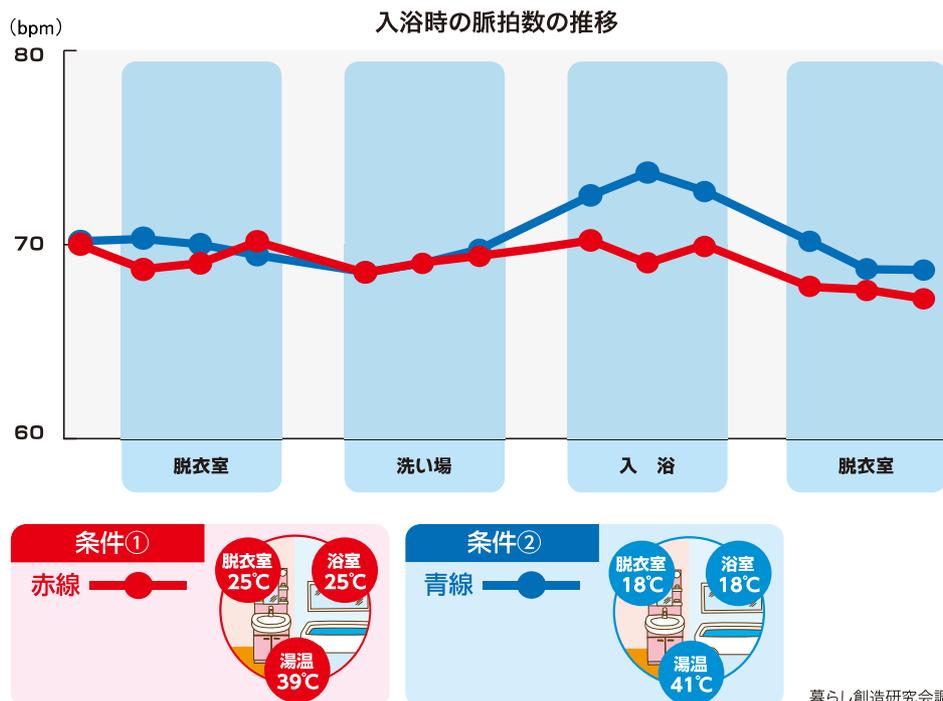


暮らし創造研究会が実験!

## 脱衣室・浴室の暖かさが 入浴時の脈拍数に与える影響

### 結果 適温の入浴をすることで、身体への負担が減る

脱衣室・浴室より暖かくぬるめの湯温では、入浴中および入浴後の脈拍数の変動が小さくなり、  
温めの入浴は身体への負担が小さい入浴方法である可能性を確認しました。

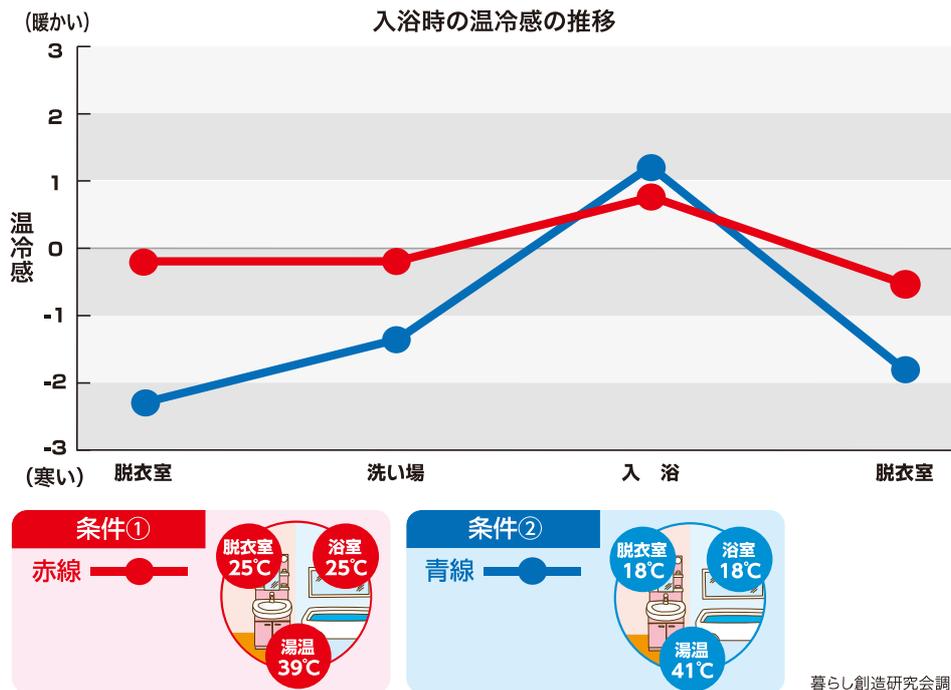


暮らし創造研究会が実験!

## 入浴時の室温と 温冷感の違い

**結果** 脱衣室・浴室を十分に暖房することで温冷感が向上

脱衣室・浴室が18℃では多くの人が寒さを感じていました。暖房で25℃に暖めると、湯温が39℃のぬるめ入浴でも寒さを感じにくくなることが分かりました。



暮らし創造研究会が実験!

## 入浴時の室温と 快適性の違い

### 結果 ▶ 脱衣室・浴室を十分に暖房して、快適な入浴を

脱衣室・浴室が18℃では不快に感じる人が多い一方、暖房で25℃に暖めると快適との回答になりました。また、脱衣室・浴室が25℃の場合、湯温が39℃でも快適を得られていることが分かりました。

