



お風呂に浸かると疲れが取れるってホント？

動画「お風呂の疑問専門家に聞いてみた」

全 5 回 毎月 26 日（風呂の日）に YouTube 公開

牛乳石鹼共進社株式会社（本社：大阪市城東区、代表取締役社長：宮崎悌二）は、「お風呂に浸かると疲れが取れるってホント？」や「シャワーだとヒートショックは起きない？」など、お風呂に関する疑問を専門家に質問、回答を動画として公開しました。

動画は全 5 回を予定しており、牛乳石鹼公式 YouTube チャンネルで誰でも見ることができます。

専門家として医師・温泉お風呂の医学研究者専門家である早坂 信哉 教授に質問をさせていただき、研究データや医学的観点を元にわかりやすく回答いただいています。

本動画を通して、お風呂の良さを再発見していただけると幸いです。

お風呂の専門家 だけど

質問ある？ 入浴編

お風呂に浸ると
疲れが取れるって
ホント？

シャワーだけだと
ヒートショックは防げる？

お風呂に浸かったら
良く眠れる？

医師・温泉お風呂の医学研究専門家
早坂 信哉 教授



■動画公開場所

牛乳石鹸公式 YouTube <https://www.youtube.com/@cowsoap1909>

第1回 お風呂の疑問専門家に聞いてみた <https://youtu.be/LwU-RaF6IKI>

■動画公開スケジュール・質問内容

第1回 8月26日 10時公開 お風呂の疑問専門家に聞いてみた ～入浴について～

「お風呂に入ると疲れが取れるってホント?」「シャワーだけだとヒートショックは防げる?」等

第2回 9月26日 10時公開 お風呂の疑問専門家に聞いてみた ～銭湯・温泉について～

「運動後は水風呂が良いってホント?」「サウナで整うってどういう状態なの?」等

第3回 10月26日 10時公開 お風呂の疑問専門家に聞いてみた ～美容について～

「汗をかくと美肌になるってホント?」「入浴習慣で基礎代謝ってあがるの?」等

第4回 11月26日 10時公開 お風呂の疑問専門家に聞いてみた ～身体の清潔について～

「入浴だけで汚れが取れるってホント?」「ちゃんと洗っても背中ニキビが、対策は無い?」等

第5回 12月26日 10時公開 お風呂の疑問専門家に聞いてみた ～子供の入浴について～

「子どもの洗顔、何歳から始めたら良いでしょう?」「100まで数えるって何か由来あるの?」等

※内容は予告なく変更になる可能性があります。

■早坂 信哉 教授



25年以上にわたって入浴について研究し、延べ4万人以上を調査してきた医師、温泉・お風呂の専門家。

東京都市大学人間科学部 教授、医学博士、温泉療法専門医。

入浴習慣、温泉医学研究の第一人者で、テレビや新聞、雑誌など多くのメディアで解説を行い、著書も多数。代表的な著書に『たった1℃が体を変えるほんとうに健康になる入浴法（KADOKAWA）』『最高の入浴法（大和書房）』などがある。

牛乳石鹸共進社株式会社

1909年（明治42年）の創業以来、「美と清潔 そして健康づくりに役立つ」製品を提供してきました。企業理念の「ずっと変わらぬ やさしさを。」のもと、お客様の肌に、ここに、そして環境にもやさしい「ものづくり」に取り組んでいます。弊社は今年で創業116年の会社になりますが、昔から受け継ぐ品質第一主義は守りつつ、時代の流れを取り入れることで、これからもお客様の求めに即応していきます。近年ではボディケア、フェイスクア、ヘアケアと幅広い製品開発によって時代のニーズを柔軟に取り入れ、赤箱・青箱をはじめとした「カウブランド」に加えて新ブランドを生み出しています。 <https://www.cow-soap.co.jp/>

< 本件に関するお問い合わせ >

■牛乳石鹸共進社株式会社 コーポレートコミュニケーション室

牛乳石鹸公式WEBサイトのヘッダーにある【法人様ご提案受付】からお問い合わせください。