

あなたの血圧 (/)

・ 降圧目標

高齢者(65 歳以上)

140/90mmHg 未満

若年・中年者

130/85mmHg 未満

糖尿病患者・腎障害患者

130/80mmHg 未満

Q. 熱いお風呂が好きなのですが、高血圧に熱い風呂はよくないと
いわれるのは本当でしょうか？

A. 急に熱いお風呂に入ると、血管が収縮して血圧が上昇します。血管
や心臓に負担をかけることになるので、**高血圧の方や高齢者は熱い
お風呂は避けるべきです**。少しぬるいくらいのお湯に、入って温まれ
ば逆に血管は拡張して血圧が下がるとも言われています。しかし**長
湯は逆に血圧を下げすぎてしまう**場合もありますので注意するよう
にしてください。

ワンポイントアドバイス



- ① **脱衣場や風呂場の温度とお湯の温度差**にも気をつけてください。
とくに冬場は脱衣場や風呂場をあたためてから入浴することが
望めます。
- ② **38℃から40℃**で5分から7分前後の入浴が推奨されます。
- ③ 心臓の機能が低下した方は水圧により心臓に戻る血液量が増え
心臓の負担が生じます。みぞおちの高さの**半身浴**がお勧めです。