

あなたの血圧 (/)

・ 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者		
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 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まれます。**
- 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。**