

# 高血圧の方のお風呂の入り方

寒い季節の入浴を安全に！



## タイミング…なるべく食前に

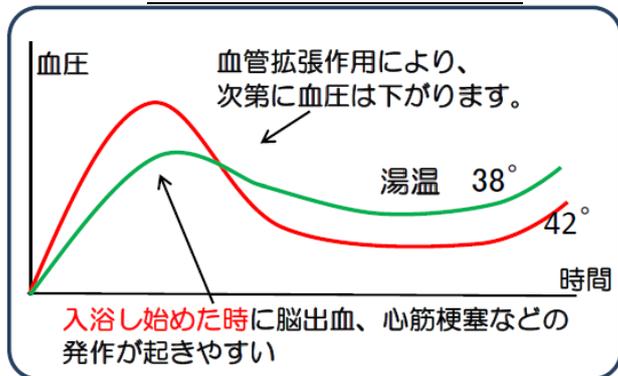
食後、全身の血液は消化器に集まり、脳、心臓の血流量は減っています（食後低血圧）。その時に入浴すると、血圧は急上昇します。



## 時間…… 長すぎず、のぼせない程度に（10～15分程度）



## 水分補給…入浴前後に



## 温度差がヒートショックを招きます！

- ・脱衣所を温めておく
- ・浴室を温めておく  
(ふた・脱衣所の扉を開けておく)
- ・一番風呂はなるべく避ける

お湯を溜めるとき、シャワーでお湯を溜めたり、入浴前にお風呂場全体にシャワーをかけておくと、蒸気が室内に立ち込めやすいのでお勧めです。



## ぬるめの38～40度

熱いお湯が好きの方は、せめて入った後の、追い炊きで……。



## 深さは、みぞおち位まで

心臓より深くなると、水圧がかかります。寒い方、入った気がしない方は、掛け湯をしましょう。



