

みんなで健康

冬のお風呂にご注意!!

心も体もリラックスできるお風呂

特に寒い日はお風呂に入って身体の芯まで暖まって“ほっ”としたいものです。

でも血圧の高い方は要注意！ 間違ったお風呂の入り方をすると心筋梗塞・脳梗塞を引き起こしやすくなります。

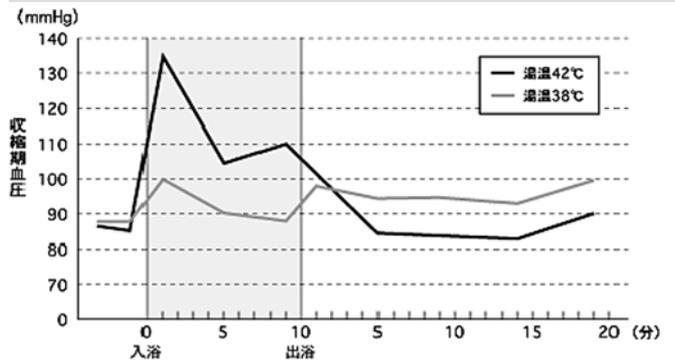
42度での入浴でおこる不思議な体内変化

ちょっと熱めの42度のお湯に浸かった時と38度に浸かった時の血圧を比べました。38度では入浴直後から血圧は下降し、42度では反対に上昇しました。これを“驚がく反応”といいます。

個人差はありますが42度前後のお湯に入った直後体が熱さにびっくりして末梢血管が収縮して血圧上がります。

その後血圧は下がりだし、最終的に血圧（最高血圧）は38度で入浴した時と比べて血圧の高低差が大きいのがわかります。（図1参照）42度の入浴では“異常なまでに血圧を上げ、短時間で血圧下げて”しまいます。

図1 湯温の違いによる血圧変化



血圧が下がり過ぎる結果 何が起こる??

「異常な血圧の上下」が起こると、脳に血液が行きにくくなり、失神（意識障害）が起こる可能性が高くなります。最初は“気持ちいいのぼせ感”がやがて“意識障害”になるおそれがあります。

*最高血圧が100mmHg以下になると意識障害を起こす可能性があります。

入浴事故を防ぐには??

＝入浴死のリスクが高い人＝

- ・熱い風呂が好きの人（驚がく反応の結果血圧低下が起こりやすい）
- ・動脈硬化が有る人（血管にしなやかさがないため、血圧も急上昇・急降下しやすい）
- ・高血圧の人（元々血圧が高い人ほど下がる幅も大きい）
- ・飲酒後に入浴する人（飲酒・食事後は血圧が下がっている）

＝上手なお風呂の入り方＝

- ・脱衣所・浴室の温度を上げる。
- ・湯温を40度以下（驚がく反応を起こさない目安、但し個人差があります）
- ・お湯に浸かるのは胸までとし、お湯から出る前に肩まで浸かる。（半身浴）
- ・お風呂から立ち上がる時はゆっくりと（急に立ち上がる事でも血圧が急激に低下）
- ・食後1時間以内の入浴は避ける。

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ



ひじきサラダ

貧血が気になる方に
オススメのサラダです。

材料(4人分)

乾燥ひじき……………12g
ピーマン……………1個
もやし……………130g
人参……………50g
ロースハム……………2枚
プチトマト……………8個
酢……………大さじ2
みりん……………大さじ1
A 西京味噌……………大さじ1
柚子汁……………1/2個分
すりごま……………小さじ1
サラダ菜……………1/2株

作り方

- ①ひじきは水で戻す。戻したひじきをサッと茹でて水気を切っておく。
- ②ピーマン・人参・ハムはせん切りにする。
- ③もやしはサッと茹でておく。
- ④十分に水気を切った材料とAの調味料を和える。
- ⑤器にひじきサラダを盛りつけてプチトマトとサラダ菜を添える。