

西綾瀬だより

うっとうしい梅雨の



時期になりました。



六月号
平成十年



疲労回復

入浴効果

《血圧にやさしい入浴法…②》

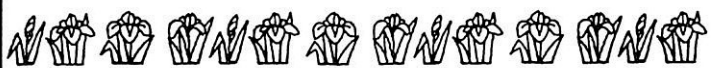
その四



① 高血圧の人の入浴法

① 浴槽に入る前に充分に「かけ湯」をします。足から上半身に向かって、ゆっくりとお湯をかけ、徐々に体をお湯の温度に慣らしてゆきます。そして、最後には必ず頭からお湯をかぶります。これは、あらかじめ脳の血管を広げておくことによつて、急に血圧が上がるのを防ぐためです。

② 心臓に負担をかけないように「半身浴」にします。温めのお湯にゆっくりつかります。肩にはタオルをかけたなり、お湯をときどきかけけるようにします。そして、浴槽につかりながら足を伸ばしたり、曲げたり、または足首を回すなどの運動をします。



運動することにより血液が体の末端に行き渡り、血圧が上昇するのを防ぐことができます。足をマッサージすることも、筋肉がほぐれ血行を促進し、リラックス効果も高まります。ただし、やり過ぎは禁物です。

③ 入浴時間は一〇分が限度です。

入浴後は、水分が失われ血液が濃縮しているので脳梗塞予防のため、必ず水分を補給します。



④ 高血圧の人は、起床時に血圧が上がりやすいので朝の入浴やシャワーは避けます。夜寝る前に温めのお湯につかって体をリラックスさせてから就寝したほうが適しています。

⑤ 降圧剤を服用している人は、入浴するとさらに血圧が下がり具合が悪くなる場合がありますので、注意が必要です。

⑥ 低血圧の人の入浴法

低血圧の場合、お湯から上がるときに「立ちくらみ」を起こすことがあります。立ちくらみを防ぐためには、浴槽から上がる前に手を水につけます。水の冷たさの刺激で、末端の血管が収縮し血液が頭の方に流れるようにします。

