

# りはっぴねす

## ワンポイント アドバイス!

### 第3回 作業療法士より 冬場の入浴のポイント

寒い季節となりました。こんな季節にはゆっくりと湯船に浸かって体を温めたいと思いませんか？今回は、夏場と比較して冬場の入浴で注意するポイントを紹介いたします。

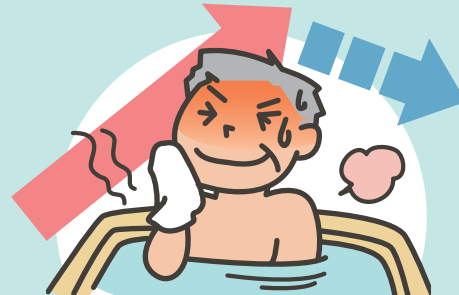
## 夏と冬で何が違う？

夏と冬の違いは気温です。そして気温は、血圧に大きく影響してきます。



暖かい部屋→寒い脱衣所へ

**血圧上昇!**



寒い浴室→熱いお湯へ

**血圧上昇!**

その後低下

血圧の急上昇は脳出血などを、血圧の急低下は脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす場合があります。

## 温度差をなくするのがポイント!

- 脱衣所、浴室をヒーター等で暖める
- 熱すぎる湯に入らない  
夏は38℃～40℃  
冬は40℃～42℃  
を、20分～30分程度が目安です
- お湯に首まで浸からない  
深い浴槽に首まで浸かると、心臓に負担がかかります。浴槽に台を入れて水位を調節しましょう。

