

『**血圧**』について

小金井中央病院
内科医 目黒 明子

血圧が高いとなぜいけないの？

「血圧が少し高いです」「高血圧です」と健診や病院で言われても、何の症状もないし何がいけないのかなあと思うことはありませんか？ 血圧が高い状態が毎日続くと、脳や心臓をはじめ体中の血管が硬くなってきてしまいます。硬くなった血管は古くなったゴムホースのように破れやすく、内側には汚れや油が引っかかるので血液がサラサラと流れません。脳や心臓の大事な血管が破れたり、引っかかかったりすると**心筋梗塞**や**脳卒中**のような怖い病気を引き起こします。最近では「サラサラ血液」がブームですが、今回は血液を流す血管をしなやかに、きれいにする方法を考えましょう。

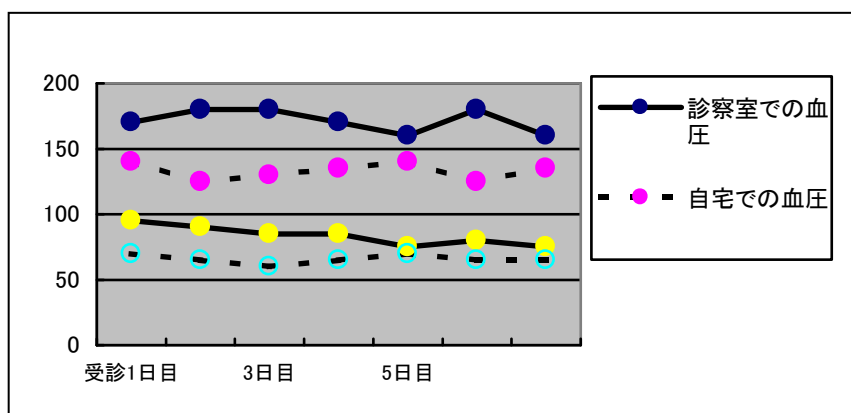
家庭で血圧測定のスズメ

血圧は常に変動しています。

起床後1時間以内、就寝前の1日2回の血圧測定は、自分の血圧の傾向を知る手がかりになります。

たとえば、病院に来て診察の前に「血圧が上がっていたらどうしよう」「予約の時間に遅れちゃった」と思いながら看護師さんに血圧を測ってもらうと血圧は高くなる場合がありますが、これを「**白衣高血圧**」といいます。

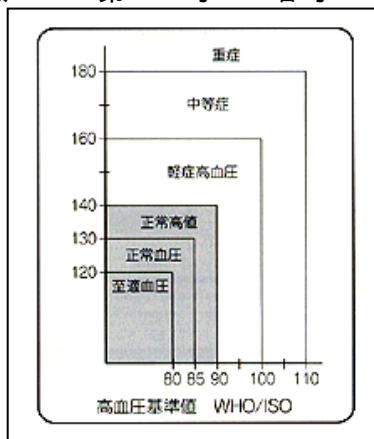
一方、病院では血圧が低く家庭では高い「**逆白衣高血圧**」ということもありますので、家庭での血圧測定は高血圧の治療に非常に役立ちます。



また、血圧を毎日測ることで日常生活において自分の血圧に関心をもつようにすることも大切なことです。

血圧を下げるためにできること

一般に、正常血圧の目標は130/85mmHgです。毎日家庭で血圧を測ったら、今度は目標血圧に向けてどうしたらいいか考えましょう。



① 食塩制限

味噌汁・漬物を少量にする、使う調味料（塩・しょうゆ）を少し減らすことから始め、薄味に慣れていきましょう。

② 野菜・果物を積極的にとる

コレステロール・動物性脂肪/たんぱく質を控え、バランスの取れた食事を心がけましょう。

③ ダイエット

自分の標準体重を知っていますか？

$$\text{標準体重(kg)} = 22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

①②④で標準体重を目指しましょう。

④ 運動療法

早歩き・ランニング・水中歩行など軽く息の上がる有酸素運動を30分以上続けましょう。

⑤ アルコール制限

毎日飲酒する人は、飲酒しない人に比べて10歳分血管が老いるというデータもあります。また、節酒は数週間以内に血圧を下げる効果を発揮します(適度な飲酒は日本酒で一合程度といわれています)。

⑥ 禁煙

喫煙は脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくするので、高血圧の人は特に禁煙が必要です。



介護支援専門員(ケアマネジャー)とは？

居宅介護支援事業室
介護支援専門員 中山 千恵子

介護支援専門員（ケアマネジャー）は、指定居宅介護支援事業所に所属しています。

介護保険の認定を受けた方から介護に関する相談に乗り、適切なサービス利用が円滑にできるように支援します。（ケアプラン作成）

また、サービス利用が開始されてからは、可能な限り住み慣れた家で自立した生活を送ることができるよう継続して支援していきます。

指定居宅介護支援事業所 小金井中央病院の紹介

1. 実施地域及び営業時間

実施地域	国分寺町、南河内町
営業日	月曜日～土曜日 <u>ただし年末年始（12/31～1/3）お盆（8/14～8/16）</u> <u>国民の祝祭日を除く</u>
営業時間	月曜日～金曜日 午前8：30～午後5：30 土曜日 午前8：30～午後0：30
居宅介護支援専門員数	5名

2. サービス内容

- ①依頼された利用者・家族と話し合いを持ち、希望を踏まえて利用するサービスの種類や内容を決めます。
- ②決定したサービス利用ができるようにサービス提供事業所と連絡・調整をとっていきます。
- ③サービス利用を開始してからは、提供されたサービスについて不満なこと等の相談に乗り、満足のいくサービスが受けられるよう支援します。
- ④行政に申請する書類の代行を行いません。
 - ・ 介護保険認定・更新申請書
 - ・ 要介護認定変更申請書
 - ・ 居宅サービス計画作成依頼（変更）届出書

⑤施設入所希望の時は紹介します。

⑥介護保険サービス以外の行政独自で行なっているサービスに関して必要な時は、紹介します。

3. 利用料金

要介護または要支援を受けられた方は、ケアプラン作成の利用料が介護保険から全額給付されますので自己負担はありません。

介護に関してわからない時・お困りの時は、いつでもお気軽に1階北側つきあたり居宅介護支援事業室までお越しください。



市民公開講座のお知らせ

この機会に皆様もぜひご参加ください

参加費は
無料です

第37回 日本消化器病学会 関東支部

テーマ 「高齢社会と胃腸の病気」

世話人 田中昌宏（医療法人 小金井中央病院理事長）

- | | |
|----|---|
| 日時 | 6月11日（土）午後2時～午後5時 |
| 場所 | 石橋町 グリムの里 「グリムの館」 |
| 定員 | 300名 |
| 講演 | 1. ピロリ菌感染症の最新の話
菅野 健太郎先生（自治医科大学消化器内科教授） |
| | 2. 大腸癌の早期発見
— 治るうちにみつけるコツは？ —
小西 文雄先生（自治医大大宮医療センター外科教授） |
| | 3. 内視鏡手術の進歩
永井 秀雄先生（自治医大消化器一般外科教授） |