

こ ん に ち は



平成22年 第2号

立春を過ぎてからの寒さは「余寒」というそうです。

寒さの中で植物たちは、暖かくなってから花を咲かせたり、芽を出すための準備をしているのです。

～ 血圧って?! ～

①血圧のしくみ

血圧とは、血液が血管の壁を押す力のことです。血圧計で計測した時の値は・・・

*「上の血圧」—心臓がギュッと縮んで血液を送り出すときの血圧。

収縮期血圧・最高血圧 ともいわれます。

*「下の血圧」—収縮した心臓が元にもどり、一番膨らんだときの血圧

拡張期血圧・最低血圧 ともいわれます。



心臓は1日におよそ10万回も縮んだり(収縮)ふくらんだり(拡張)を繰り返しているそうですよ!

血圧は昼が高く、夜に低くというリズムを繰り返しますが、そのなかでも身体の状態によって細かく上下しているのです。例えば身体を動かして作業している時や食事などでも、血圧は上がり、逆に睡眠中などでは血圧は下がります。また精神的な興奮、悲しみ、ストレスや不安などでも血圧は変化します。そして気温や環境の変化も、血圧を変動させる要因になるのです。

今の時期ですと、入浴の時に暖かい居間から寒い廊下に出ると、血管は収縮し血圧は上がります。脱衣所で服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、更に血圧は上がります。気持ちよく湯船につかって体が温まると血圧は下がってきますが、お風呂から出ると温度の変化でまた血圧は上がってしまいます。こうした血圧の変動が、心筋梗塞や脳卒中などにつながる場合があります。脱衣所を暖めたり、浴室も浴槽のふたを開けておいたり、シャワーを流すなどして、急激な温度変化を避けましょう。

ご自宅で血圧を計測される場合は、朝の起床時など、毎日なるべく同じ状況で決まった時間に行なうことをおすすめします。

☆次回以降 ②高血圧について③血圧をコントロールするには をシリーズでお送りします!



『ありがとうございました』

学生時代からお世話になった職場を離れ、ご利用者の方達や仲間と会えなくなると思うと、とても寂しいです。今まで暖かく接して下さい、ありがとうございました。寒い日が続きますが、お身体をご自愛下さい。

ヘルパー 貝森奈穂子

花言葉

【梅】

- ・高潔な心
- ・澄んだ心
- ・潔白
- ・忠義



「梅にウグイス」といえば古典的な日本の風景の典型という印象がありますが、実は中国から渡ってきた「異国趣味」だったのです。奈良時代、唐の文化に憧れていた日本の貴族たちはその美意識に影響を受け、「雪に白梅」や「梅とウグイス」という絵柄もそのままに受け入れたのです。梅に鶯(うぐいす)は取り合わせのよいことを表す言葉で、春を告げる花と鳥。といわれているそうですよ～。

《おむつを支給してもらえますか?》

横浜市では、寝たきり又は認知症の状態にある、在宅の要介護者の方を対象に、紙おむつの給付事業を行っています。利用される方の症状に合った紙おむつ等の組み合わせを選んでいただいた後、配達事業者が品物をご自宅に配達いたします。

① 利用できる方

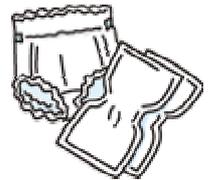
生活保護世帯等又は市民税非課税の方 で要介護4・5に認定され（要介護1・2・3の方は相談によります）、寝たきりか認知症の状態にあり、かつ在宅で介護を受けている方。

② 利用できる商品の種類

次にあげる種類の紙おむつを組み合わせることができます。

・平タイプ ・テープタイプ ・リハビリパンツ ・パットタイプ

紙おむつの他に、ふき取り用ぬれタオルや洗浄液を組み合わせることもできます。



③ 利用の申し込み手順

区の福祉保健センター高齢支援課又は
地域ケアプラザに申請



決定通知書がお手元に届きます。



紙おむつの配達事業者と相談し商品内容を決定



翌月より毎月配達されます。



納品時に利用料金を支払います。



編集後記

寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしですか～？私は、仕事以外は冬眠中の熊の様に家にひきこもっています・・・熊さんもきっと思っていると思います・・・「春よ！早く来て～！！」（前田）



【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでも
ご遠慮なく、ご連絡いただけますよう
お願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

利用料金は、決定された支給量により異なります。
下限：208円 ～ 上限：832円です。
ただし、生活保護世帯の方と老齢福祉年金受給者
については、**無料**です。

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181	
都筑ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577	
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327	
	TEL	045-911-6100	
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL	045-911-6100	
	看護・介護・福祉用具	FAX	045-911-6700
	居宅	FAX	045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.yokohama.kanagawa.med.or.jp/ward/tsuzuki/>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅医療と介護』からお入りください。