

こんにちは



太陽の暖かさが、心地よい季節になってきましたね～

平成22年 第3号

～ 血圧って?! ～

高血圧について

前は、血圧のしくみについてお話ししました。今回は、高血圧についてです。そもそも、高血圧っていけないことなのでしょうか？

高血圧自体は、特別な症状がありません。

しかし、高血圧をそのままにしておくと、動脈硬化を起こし、やがて高血圧が原因で様々な疾病につながって行くことが、高血圧の怖さです。

高血圧により、頭痛、めまい、肩こり、むくみ、動悸などがありますが、これは他の原因によるものとの区別がつけにくく、一概に高血圧による症状とは言えません。そのため、知らないうちに高血圧が進行してしまうことがあります。

高血圧が続くと血管の壁が厚くなり、血液の通り道は狭くなります。また、血管の内壁にコレステロールなどの脂質が溜まり、アテロームと呼ばれるふくらみを形成し、さらに血液の通り道が狭くなります。それにより、いっそう血圧は上昇します。これが、動脈硬化です。

この動脈硬化が原因で、脳や心臓の血管の障害を起こしやすくなります。脳の病気としては脳梗塞、脳出血などがあります。心臓では狭心症や心筋梗塞などがあります。

自覚症状が出たときには、すでに生死に関わる病気が進行していたということがあります。このため、高血圧はサイレントキラー（沈黙の殺人者）とも呼ばれているそうです。

それでは、どうして高血圧になるのでしょうか？

高血圧の90%が原因不明と言われています。ただし、生活習慣や遺伝的な体質が関係していることは解明されていますので、生活習慣を改善することが予防につながります。



病気が原因の高血圧の場合は、病気を治療することで高血圧も改善されます。

一般的には、高血圧とは、
上の血圧 140 mmHg 以上
下の血圧 90 mmHg 以上
低血圧とは、
上の血圧 100 mmHg 以下
下の血圧 60 mmHg 以下
血圧は個人差があるので、
不安のある方はかかりつけ
医に相談しましょう。

* 次回は、高血圧と上手に付き合っていく方法、血圧をコントロールするには をお送りします。

福祉用具 ～靴について～

人が歩く時に、足に合う靴を履くことは、とても大切なことです！

足に変形や痛みがある方や、むくみが強い方、装具をつけている方など・・・は、なおさらだと思います。

履きやすく、ゆとりのあるものや、足の甲の部分の開きが大きいもの、装具をつけていて左右のサイズが異なるものをお探しの場合は、ケアマネジャーや訪問しているスタッフに、お声掛け下さい。

購入のお手伝いをいたします。



～花言葉～

今月は見て癒され、食べることもできちゃう！けど、食べると苦いかも・・・の『菜の花』をご紹介します☆

花言葉は→ 快活さ 元気いっぱい
桃の節句に桃の花と菜の花を一組にして祝う習わしは、江戸時代からだそうです。



職員よりご挨拶です。
『ありがとうございました。』

毎日新しい発見と勉強で充実した日々を送ることができ、あっという間に5年半が経ってしまいました。

多くの皆様とお会いできたことが、私の財産になりました。

本当にありがとうございました。

ヘルパー 伊藤 美佳



訪問介護という仕事の魅力にすっかり取りつかれ、気がつけば六年経っていました。あまりにも奥深く、学ばせて頂く事ばかりの毎日でした。

刺激溢れる、充実した時間を過ごすことができたことに、ただただ感謝です。長い間お世話になりました。

ありがとうございました。

ヘルパー 佐藤 義浩

編集後記

春は出会いと別れの季節ですね～(^~^)
何か新しい事を始めるのも春ですね～。ぽかぽか陽気に誘われて、体を動かしたいのですが・・・私はやっぱり布団の上が一番だったりします(^▽^)
(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

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 看護・介護・福祉用具 居宅	TEL	045-911-6100
	FAX	045-911-6700
	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。