

# こ ん に ち は



平成22年 第4号

花便りが聞かれるこの頃ですが、  
もうみなさまには届きましたでしょうか～

～ 血圧って?! ～ 血圧をコントロールするには

シリーズも3回目となりました。前回、高血圧をそのままにしておくと、動脈硬化を起し、やがて脳の病気や心臓病など合併症を起こす怖い病気とお伝えしました。さて、皆様は、ご自分またはご家族の血圧がどの位の値か把握されていますか？血圧には個人差がありますが、気になる方はかかりつけ医に相談し、血圧をコントロールすることで、合併症を未然に防ぎましょう。**生活習慣の見直しと薬物療法が、血圧のコントロールの2本柱です。**生活習慣の見直しを徹底しても、高血圧が改善しない場合には、医師の指示に基づいて、薬物療法を併用していきます。

## 【生活習慣の見直し】

適度な運動（息の切れない程度で無理ない運動）をしたり、たまにはリフレッシュしたりして、ストレス解消しましょう。また睡眠をしっかりとって、疲れをとりましょう。

飲酒・喫煙は適度に～を心がけましょう。

肥満に注意しましょう。特に内臓脂肪型の肥満（お腹辺りの内臓周りに脂肪が付く）に要注意。食事と運動で内臓脂肪を減らしましょう。

食事に気をつけましょう。

高血圧治療をされている方の**食塩摂取量は、一日6g以下、一般的には一日10g以下**といわれます。

塩分の摂りすぎには注意が必要です。でも塩分が少ないとおいしくない。そんな時は・・・

- ・酸味(レモン・柚子・酢だちなど)や香辛料(カレー粉・わさび・からし・こしょうなど)、香味野菜(しその葉・みょうが・パセリ・セロリなど)などで、工夫しましょう！
- ・醤油や砂糖の量を減らしても、昆布や鰹のだしでうまみを出しましょう！
- ・カリウムを取りましょう。カリウムは、細胞内に溜まったナトリウム（塩分の主成分）を腎臓から尿中に追い出す働きがあります。ただし、カリウム摂取に制限が必要な場合もあるので、医師にご相談下さい。

全て完璧にするのは大変なことです。まず心がけましょう！

## 【薬物療法】

症状に応じて薬物療法が開始されたら、**薬の服用は規則正しく行いましょう。**飲み忘れたからといって、2回分を一度に服用しないように・・・血圧が下り過ぎます。

薬を服用しても、生活習慣の見直しをやめていいわけではありません。生活習慣の見直しは大事です。血圧をコントロールして、高血圧と上手く付き合ってください！



カリウムを多く含む食材  
(100g 中)

ほうれん草・・・690mg

モロヘイヤ・・・530mg

バナナ・・・360mg

**3月にひらかれた勉強会を  
簡単にですが、ご紹介します☆**



【ストーマ・胃瘻周囲スキントラブルへの対処方法】 3/27 開催

寺地順子先生（昭和大学横浜市北部病院 看護部次長 皮膚排泄ケア認定看護師）を講師にお迎えしました。

寺地先生には、毎年講師をお願いしていますが、その他にも日頃より、利用者様のスキントラブルで苦慮した時、相談させて頂いています。今年は、講義だけではなく、基本に立ち返り、実際に演習をしてケア方法を学びました。お肌は、愛護的にケアしていくことが大切であると皆で再確認しました。

【平成 22 年度 診療報酬改定について】

3/29 開催

今回は、大きな改定はありませんでしたが、ご利用者様によっては、4月から利用料金が多少変更となります。ご利用様に説明がきちんとできるよう、皆で新しい制度を学びました。



### 『木蓮(もくれん)』

- ・自然への愛 ・高潔な心
- ・恩恵 ・崇敬

木蓮は地球上で最古の花木といわれており、1億年以上も前からすでに今のような姿であったといわれています。

欧米では、椿(つばき)類、躑躅(つつじ)類とともに、3大花木とされているそうです。

### 【編集後記】

3回にわたり～**血压って？！**～をお送りしましたが、うちの夫も現在、血压コントロール中。朝夜血压を測定し記録して、降圧剤を飲んでいきます。薬の力のみでコントロールできたつもりでいます。「コレでもう大丈夫。」とお気楽なことを言って、生活習慣を改善する努力は皆無。夫に飲み過ぎないようにと毎日のように注意していると、私の方の血压が上がってしまいます。夫の血压コントロールのために、妻の血压が上がってしまうという悪い例です。何か変ですよね・・・（松田）

### 【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。