



へいせい訪問看護だより

ひまわり

第29号 令和6年冬号

『新年のご挨拶』

あけましておめでとうございます。

へいせい訪問看護ステーションは、平成4年10月、岡山県では4番目に開設されました。

現在は、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などで構成される27名の大所帯となりました。

4月には、当ステーションで初となる新卒看護師の入職を予定しております。一人前の訪問看護師として成長する姿と一緒に見守って頂ければ幸いです。地域や多職種との連携を図りながら、住み慣れた「家で暮らしたい」という思いにこたえられるステーションでありたいと思っています。

本年もよろしくお願い申し上げます。

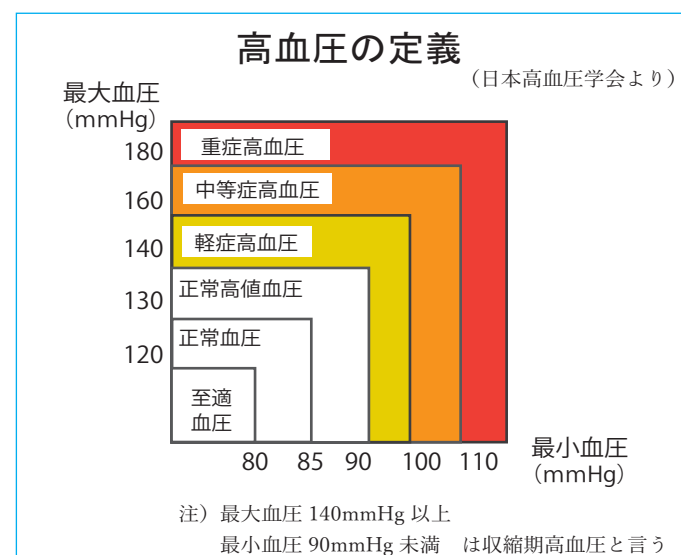
令和6年 管理者 辻川ゆかり



今回は皆様のアンケートからご希望をいただいております「**高血圧**」について、ご紹介します。

高血圧って何？

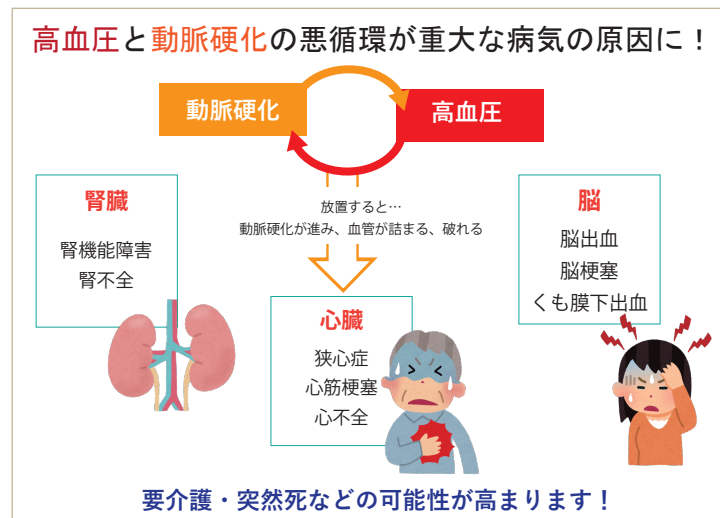
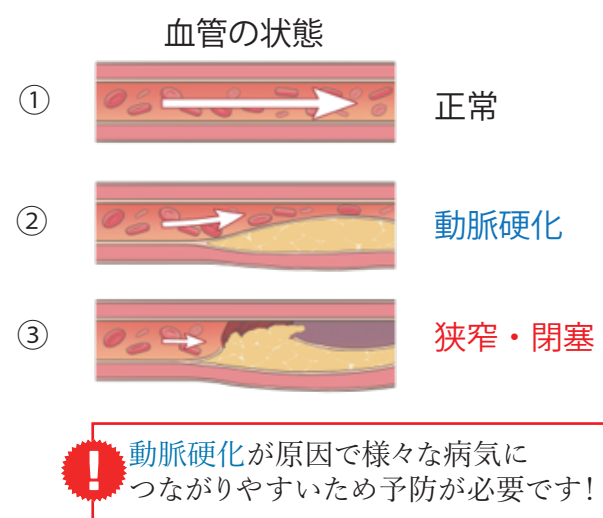
わたしたちの心臓は、脳や運動している筋肉に十分酸素を送るために圧力をかけて血液を送り出しています。この圧力が「血圧」です。ある程度の圧力は必要ですが、高くなりすぎるとさまざまな病気を引き起こします。この血圧が、高くなりすぎた状態が**高血圧**です。



高血圧だとなぜいけないの？

血圧が高い状態が続くと血管の内側が傷つきやすくなります。

動脈硬化（血管の内側が厚くなって柔軟性を失うこと）が進み血管の抵抗が増えるため、更に血圧が上昇するということがおこってきます。



血圧はどのようなときに高くなるの？

血圧はたえず変化しています。

緊張や興奮したとき、急激な温度変化、激しい運動、飲み過ぎ、睡眠不足などで高くなります。

日本人の高血圧の最大の原因は、『**塩分のとりすぎ**』です。

若年・中年の男性では、肥満が原因の高血圧も増えています。飲酒、**運動不足**も高血圧の原因です。

高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因です。

高血圧の予防法は？

高血圧の大部分は、本態性高血圧といわれるもので、遺伝的な素因と生活習慣の偏りが原因になっています。遺伝的な素因があっても、生活習慣をコントロールすることで発症や悪化を防ぐことができます。

★食生活に気を付けよう★

『減塩』という言葉をよく聞きますが、ご自身の1日の塩分量がどれくらいか考えたことがあるでしょうか？まずは、普段の食事に含まれている塩分量を把握することから始めましょう。

塩分摂取量の目標値（1日の目標とする量）
★男性：7.5g 未満 ★女性：6.5g 未満 ★高血圧の人：6g 未満



塩分が少ない調味料へ代替えしましょう！



チェックしてみてください！

●あなたは高血圧になりやすい？●

チェックの数が多いほど、高血圧になりやすいので要注意！

- ☐ 濃い味つけのものが好き
- ☐ 野菜や果物はあまり食べない
- ☐ 運動をあまりしない
- ☐ 家族に高血圧の人がいる
- ☐ ストレスがたまりやすい
- ☐ お酒をたくさん飲む
- ☐ たばこを吸う
- ☐ 血糖値が高いといわれたことがある
- ☐ 炒めものや揚げもの、肉の脂身など、あぶらっぽい食べ物が好き



塩分の摂り方について考えたことはありますか？まずは自分のタイプを知り、減塩のポイントを参考にしてみましょう。

汁物・麺類が多い

ポイント

汁を少なめ・具たくさん
麺類の汁は全部飲まない



濃い味を好む

ポイント

醤油を「かける」より
「つける」にチェンジ



塩辛いものが好き

ポイント

ご飯のお供に要注意
加工食品にも気を付けよう



つつい食べてしまう

ポイント

外食・中食は上手に利用
食べすぎは、体重アップ・塩分アップ




血圧を下げるためには食事に含まれる塩分をいかに減らすかがポイントです。そこで近年注目されている DASH 食について紹介します。
DASH 食とは、排塩（体内から塩を出すこと）に着目した食事法です。カリウム、マグネシウム、カルシウム、食物繊維はそれぞれ血圧を下げる効果があり、それが組み合わさることで、更に効果を発揮すると推奨されています。（持病のある方は医師にご相談下さい。）


血圧を下げる DASH 食

排塩（塩をだ）して、血圧を下げる食品


マグネシウムの多い食品



納豆



ナッツ



わかめ




たこ




ほうれん草

玄米、蕎麦、トマト、バナナ、豆腐、ひじき、全粒粉パン、しらす干し、油揚げ、あさり、ごぼう、枝豆 等

カリウムの多い食品




バナナ




ブロッコリー



じゃがいも




トマト




メロン

とろろ昆布、切り干し大根、小松菜、里芋、昆布、わかめ、たけのこ、キウイフルーツ、サツマイモ、かぼちゃ、ニラ 等

カルシウムの多い食品




牛乳



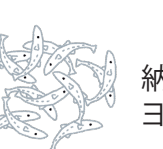
ひじき



豆腐



チーズ



小魚

納豆、厚揚げ、ごま、干しエビ、ヨーグルト、小松菜、水菜 等

適度な運動をしましょう

適度な運動は肥満予防や血圧を下げる効果があります。
日常行われている事の中で**10分**を意識して運動を心がけてみましょう！

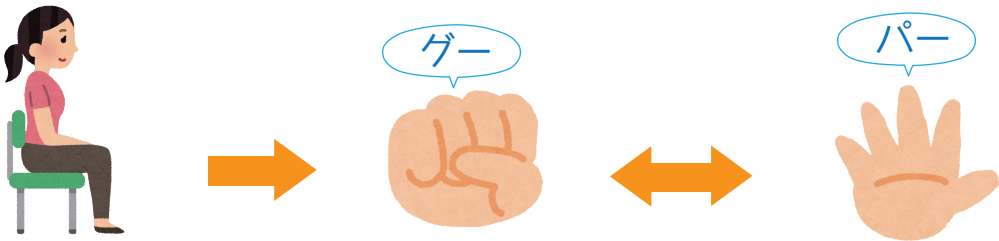
●活動による消費カロリー●

活動の内容	体重 60kg	体重 70kg
普通歩行（買い物・犬の散歩）	32kcal	37kcal
掃除機をかける・柔軟体操	37kcal	44kcal
風呂掃除	39kcal	46kcal
早歩き（平地 95m～100m/分程度）	42kcal	49kcal
階段昇降	63kcal	74kcal

まずは・・・
「いつもの活動の中で、10分の時間をつくること」から！

上記の運動が難しい時には・・・ ■1日2分！手をグーパーすることで血圧を下げる

- ①手を心臓より下の位置に置く（立っていても座っていても良い）
 - ②1秒に1回のペースで片手を握ったり開いたりする
 - ③無理せず続けられる力でグーパーを60秒間続ける
- ※反対の手でも①～③を行う



<高血圧のお薬（降圧剤）を服用されている方へ>

生活習慣の改善により血圧は下がりますが、高血圧と診断を受けて血圧を下げるお薬（降圧剤）を服用されている方は、服薬を継続していく必要があります。降圧剤は、服薬している間だけ血圧を下げる薬です。血圧が下がっていても自分の判断だけでお薬を中止したりせず、必ずかかりつけ医に相談しましょう！