

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

Vol.20
2019年12月発行

あなたの血圧は大丈夫ですか？

自覚症状がほとんどなく放置しがちな高血圧。血圧が高い状態が続くと、**脳卒中や心筋梗塞など重大な病気につながる**可能性があり、**最悪の場合突然死**を招きます。特に冬は血圧が高くなる季節。寒暖差が血管に大きなストレスをかけ、どうしても血圧が高くなります。塩分摂取を控えめにし、軽い運動などによって血圧が高くなるのを防ぎましょう。



高血圧とは？

収縮血圧(高い方)が **135 mmHg以上**
または
拡張期血圧(低い方)が **85 mmHg以上**

75歳以上や糖尿病、腎臓病、脳血管障害のある方は目標値が異なります



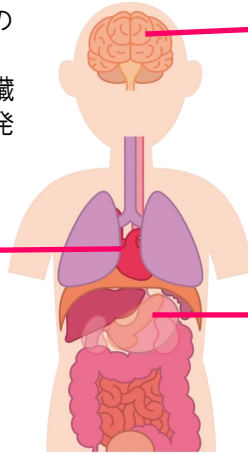
高血圧が続くとどうなる？

高血圧をそのまま放っておくと危険だと言われるのは、様々な**合併症**を発症する可能性があるからです。血圧が高い状態を放置しておくと、血管を傷つけ心臓への負担を大きくして、生命に関わる重大な病気を発症することもあります。



狭心症・心筋梗塞
心肥大・心不全

心臓



脳

脳出血・脳梗塞
くも膜下出血



腎臓

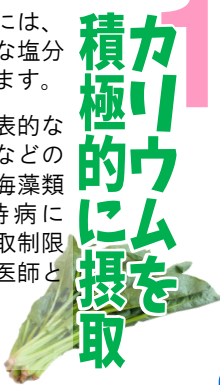
腎硬化症
腎不全



これからできる 高血圧を防ぐ！生活習慣づくり

カリウムという栄養素には、体内に取り込んだ余分な塩分を排出する作用があります。

カリウムが含まれる代表的な食材は、ホウレンソウなどの緑黄色野菜や根菜類、海藻類です。腎臓病など、持病によってはカリウムの摂取制限がある場合もあるので医師と相談して下さい。



1 カリウムの積極的な摂取

料理に香味や酸味を加えると、少ない塩分でも満足感を得ることができます。

味付けに酢を足したり、レモンや柚子などの酸味のある果実を加えると減塩を感じにくくなります。

カレー粉やコショウ、唐辛子などの香辛料を料理に取り入れることも有効です。



2 香味や酸味を加え低塩を実現

毎日定期的に運動を行うようにしましょう。運動量は30分以上、強度は中等度（ややきつい）の有酸素運動がよいでしょう。

ウォーキング・軽いジョギング・自転車など血行がよくなり、血圧を下げる効果が期待されます。血圧がかなり高い場合は運動中に血圧が高くなり過ぎる可能性もあるので無理は禁物です。



3 運動身体活動量の増加

年末年始のお休み

12/30月 PM~1/3金 まで

12/30午後~1/3まで休日体制で訪問を行いますので、ご注意ください
緊急時は電話で対応致します

〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イ・スタイル102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院