

オアシスだより

第15号

平成25年5月1日発行

「高血圧症についてーその2」



前回に続き、高血圧症についてお答えしていきます。

年を取ったら血圧は少し高い方がいいというのは本当？

→昔「年齢に90を足した数値がいい」とよく言われていましたが、そうではないことがわかってきました。

厚生労働省のNIPPON DATEという調査(日本300地区の約1万8000人を約20年間追跡調査)によると、若年者から75才以上の高齢者までいずれの年齢層でも「血圧が高いと循環器疾患で死亡する危険度が血圧の数値に応じて高くなる」ということ、また「収縮期血圧が120mmHg未満の人が最も心臓・脳血管の病気が少ない」ということが分かっています。

高血圧症の治療においては、高齢者での治療目標は 140/90 未満となっています。ただし後期高齢者(75才以上)の方の中等～重症高血圧の場合には暫定的目標を150/90 未満として、ゆっくりと最終目標140/90 未満にゆっくりと近づけるよう推奨されています。



オアシス第一病院
副理事長 日野尚子

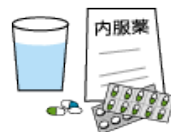


血圧のクスリはいったん飲み出したら一生やめれない？

→必ずしもそういうわけではありません。

- ・かなり大きなストレスがかかった時(多忙、睡眠不足、悩みごとなど)に血圧が上がった場合、一時的に治療を行ないますが、抱えていた問題が解決した後はしばらくするとクスリが不要となることがあります。
- ・一念発起して減塩にとりくみ、また運動を始めて体重を減らすなど、日常生活の改善にしっかり取りくんだ場合、血圧が下がってクスリが不要となることがあります。
- ・秋口から血圧が上がりだし、初夏になると下がってくるというタイプの人もおられ、こういう人は冬にのみクスリを服用し、夏は不要となることがあります。
- ・高齢となり血圧が自然と下がる場合があります。

以上のように血圧のクスリは決してやめられない訳ではありません。



血圧がどのぐらいに上がると症状がでますのか？

→ふだん血圧が140くらいの人が160となったからといって自覚症状として感じることはないと言われています。180～200となると感じることもあるといわれますが、では「頭痛を覚えたので血圧を測ってみたらいつもより20～30高かった」—こういう場合どうしたらいいのでしょうか？

すぐに血圧のクスリを臨時で追加して飲むという行為はおすすめできません。なぜなら、疲れや精神的な要因がもとにある場合、そのために緊張性頭痛がおき、また同時に、血圧が上がっていることが多いからです。また、「血圧が上がっているのでは？」という不安、恐れを感じつつ血圧を測るとそのことだけでも数値が上がります。**精神的ストレス**に思い当たることがあれば深呼吸をして軽い上半身の伸びなど体の緊張をゆるめてしばらく安静にしてみてください。

日頃血圧を測ることは大切なことですが、測定回数は朝起床時一回ないしは就寝前を加えた二回が基本です。1週間や1ヵ月間の平均的血圧水準がどのぐらいか、が問題です。ただし、「突然に」きた頭痛、何時何分におこったと言えるような頭痛、これまでにない強い痛みのおきには、血圧に関係なくすぐに医療機関を受診して下さい。

減塩食、適度の運動に努めて、明るい気持ちで日々をお過ごし下さい。

部署紹介・その14

リハビリテーション科
(第二病院・コスモス苑担当)

こんにちは。第二病院リハビリテーション科です。理学療法士4名と助手1名で第二病院・介護老人保健施設コスモス苑・コスモス苑通所リハビリテーションと、定期的なひまわりデイ・サービスセンターの運動指導を行っています。

リハビリテーションの内容は筋力強化訓練や歩行訓練などの運動療法、温熱などの物理療法、集団で体操を行う集団訓練、利用者様のご自宅での移動手段や介助の方法などを他のスタッフと検討する訪問指導、定期的な運動能力の評価やリハビリテーションを実施するための計画書の作成などです。その他に必要なに応じて他施設とのリハビリテーションの情報交換や、身体障害者手帳や年金などの申請のための計測を行っています。

今後も入院患者様、通所・入所のご利用者様の機能改善と日常生活動作の向上のための支援を行っていきます。



リハビリテーション科科长
古谷千歳



お問い合わせ
医療法人善昭会

オアシス第一病院

〒870-0103 大分市東鶴崎3丁目3-19

電話 097-527-2211 Fax 097-522-0511