

# ほ っ と

発行：ながの訪問看護ステーション

住所：〒719-1126岡山県総社市総社2-22-43

TEL：0866-92-8808 FAX：0866-92-8866

MAIL：houkan-nagano@koudou-kai.jp

URL：http://www.koudou-kai.jp



新年あけましておめでとうございます本年もよろしくお願ひします

新型コロナウイルスが確認されてから2年が経過しました。また新たな変異株、オミクロン株が急速に増えてきています。沖縄県や山口県、隣の広島県でも再度蔓延防止措置が発令される動きが出てきています。引き続きうがい・手洗いをを行い、でかけた先での人との間隔を空けるなどの感染予防に努めて下さい。

## 今更聞けない血圧のこと

普段私達が健康を意識する時に、必ずといってよいほど頭に浮かぶのが血圧です。では血圧はなぜ注意が必要なのか、血圧が高いとどういうことが起こるのか、できるだけ分かりやすく説明できればと思います。

## 血圧値



厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」より作成

最高血圧  
(収縮期血圧)  
が120以下、  
最低血圧  
(拡張期血圧)  
が80以下を  
至適血圧 =  
最も良い血圧  
の状態とし、  
最高血圧が  
120~130と  
正常な血圧の  
範囲であって  
も、至適血圧  
から比べると、  
循環器病にか  
かる危険が約  
1.5倍~2倍と  
なるのです。

血圧が高い状態が続くと血管は張りつめた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってまろくなってしまいます。この状態を動脈硬化といいます。自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて脳卒中や心疾患などの血液の循環器病を引き起こしやすくなるのです。これが血圧が高いと注意が必要な理由です。

## 血圧を下げるには

- ・塩分をとりすぎない
- ・バランスのとれた食生活を心がける
- ・適正な体重を維持する
- ・定期的にからだを動かす
- ・お酒は適度に楽しむ
- ・禁煙をする

その他ストレスをためないことや、急激な温度差に気をつけて下さい。暖かいところから急に寒いところへ行くと、血管が収縮し血圧が上がります。入浴時などは注意が必要です。熱い湯はさけて長湯はしないようにしましょう。

### 作品介绍



虎と龍



### 息子さんへの誕生日プレゼント

作品を提供して下さった利用者様、ありがとうございました。