

知っておきたい高血圧のこと

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことをいいます。
高血圧とは「安静にしている状態で血圧が、**継続的に高い状態**」のことをいいます。
診断には一般的に①診察室血圧、②家庭血圧の2種類が用いられることが多いです。

高血圧の診断基準

①診察室血圧

病院やクリニックで測る

収縮期血圧(上の血圧)が
140mmHg以上の場合

拡張期血圧(下の血圧)が
90mmHg以上の場合

あるいはこれらの両方を満たす場合

②家庭血圧

自宅で自分で測る

収縮期血圧(上の血圧)が
135mmHg以上の場合

拡張期血圧(下の血圧)が
85mmHg以上の場合

あるいはこれらの両方を満たす場合

②家庭血圧の方が
低めに設定されてい
ます！

今月は栄養科
田原が担当者致しました。
夏はまだ先ですが
水分補給を忘れずに！

リスクチェックをしてみよう！

- 味付けの濃い食事や塩辛いものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 麺類を食べるときはスープも残さず飲む
- 運動をあまりしない
- 喫煙習慣がある



- お酒は日本酒に換算して毎日2合以上飲む
- 怒りっぽく、睡眠不足やストレスを感じる事が多い
- 健診などで肥満と言われたことがある
- 家族に高血圧の人がいる
- 脂っこい食べ物が好き



続きは裏面へ！

皮膚科外来診療のお知らせ

R5年6月とR5年7月の
皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

<令和5年6月>

日にち	午前診療	午後診療
2日(金)		14:00~17:00 *1
3日(土)	8:30~11:30	
16日(金)		14:00~17:00 *1
17日(土)	8:30~11:30	
30日(金)		14:00~17:00 *1

<令和5年7月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(土)	8:30~11:30	
14日(金)		14:00~17:00 *1
15日(土)	8:30~11:30	
28日(金)		14:00~17:00 *1
29日(土)	8:30~11:30	

- *1. 金曜午後の診察は病棟回診後の14:30頃開始となります。
- *2. 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

今月のひとさら~ココロ夏野菜のサラダ~

栄養士:田原史夕

そろそろ夏野菜が美味しい季節がやってきますね！
そこで今日は夏野菜とチーズを使用した、食卓が鮮やかになる
簡単メニューをご紹介します♪
トマトには風邪予防に役立つビタミンCが豊富に含まれています。
チーズには身体の抵抗力を高めるビタミンA、身体の成長や回復
を助けるビタミンB2などが含まれています！

材料

- ・トマト 大1/2個
- ・きゅうり 1/2本
- ・プロセスチーズ 2個
(クリームチーズでも可40g)
- ・塩昆布 5g
- 〈タレ〉
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・ごま油 少々

作り方

- ①きゅうり、トマト、チーズを
1cm角のサイコロ状に切る。
- ②①に塩昆布とタレを入れ、
よく混ぜ合わせたら完成。

★めんつゆ、ごま油をオリーブオ
イル、レモン汁、ブラックペッパー
に変えても美味しいですよ





前のページのリスクチェックは自身の生活習慣を振り返るためのものでした。皆さんはいくつチェックが入りましたか？チェックが多いほど、高血圧のリスクが上がります。理由は、高血圧は生活習慣病とも呼ばれており、生活習慣の乱れが主な原因とされているからです。また、高血圧を放置することで発症してしまう病気もたくさんあります。



高血圧改善のためには、生活習慣の見直しがとても重要です！



具体的に、どこを改善したらいいのかわからないな…

改善項目	具体的な内容
減塩	食塩摂取量を1日6g未満に抑えましょう 減塩調味料を使用してみましょう
肥満の予防や改善	BMI 25.0kg/m ² 未満(BMI=体重÷身長÷身長) ※BMIは体格指数といい肥満の判定に用いられます
節酒	おおよそ日本酒で1合、ビールで中瓶1本、ワインは2杯 ウイスキー・ブランデーはダブルで1杯が目安 ※1日どれかひとつです
運動	軽く息が上がる程度の有酸素運動を毎日30分以上または週180分以上行う 普段の買い物を車移動から徒歩に変えるだけでも◎
食事パターン	野菜や果物、多価不飽和脂肪酸(植物や魚)を積極的に取り入れましょう 飽和脂肪酸・コレステロール(動物性の脂肪)は控えめに
禁煙	喫煙のほか間接喫煙(受動喫煙)も避ける
その他	防寒(体を暖めましょう)、情動のコントロール(ストレスはためないように)

出来るかも！と思うものからひとつずつ挑戦してみましょう。

※肥満の方や糖尿病の方では果物の過剰摂取に注意が必要です。
野菜や果物の摂取については腎障害のある方では医師に相談が必要です。



少しずつ出来ることを増やしていけたらいいな！よし、やってみよう！

道南ロイヤル病院 栄養科では高血圧教室を実施しています。
ご興味ありましたら、気軽にお問い合わせください。



豆知識

介護保険で借りられる福祉用具って知ってますか？

- ・車いす (電動車いす、電動カート)
- ・介護ベッド (電動ベッド)
- ・マットレス (床ずれ防止)
- ・歩行器
- ・杖
- ・スロープ (屋内・屋外)
- ・手すり (玄関用やトイレ用など色々)
- などなど



ご購入の前に一度ケアマネージャーに相談を

