



支援は御「縁」から「始」まります。私たち3人の支援専門員が「縁」あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

# 始縁だより

発行 平成29年 7月号

**梅雨到来！！ニュースでは今年は空梅雨で猛暑となると報道されていますね。**  
朝、夕はまだまだ肌寒さを感じますが、日中は汗ばむほどの暑さになる日もあります。  
一日の温度変化もありますので、体調を崩したりしないよう注意していきましょう。

## 家庭血圧の継続測定が有効なワケ

日本には高血圧症の患者さまが4000万人いると推定されています。  
高血圧の状態が長く続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進み、その結果脳卒中や心臓病、慢性腎臓病など重い病気のリスクが高まります。最近では認知症との関係性も注目されています。  
健康寿命を保つには高血圧を見逃さず、必要な医療を受ける事で血圧を管理していく事が大切です。その為にも、家庭で血圧を測定する事が重要となります。  
今は家電量販店やドラッグストアでも血圧計を取り扱っています。  
様々な機種がありますが、腕の太さや細さ、麻痺がある方で選ぶ物は変わってきますので、専門の方に相談して機種を決める事をお勧めします。

## 正しい血圧測定の方法

体を動かすと血圧は上昇する為、測定前には椅子に座ってしばらく安静にすることが必要です。  
また同じ腕でいつも測定する事も大切です。

血圧測定は1日2回朝と夜、測定する事がおすすめですが、朝は起床後1時間以内、朝食前に測定する事が望ましいです。膀胱に尿が溜まっていると血圧が高くなるので、先に排尿を済ませてから測定しましょう。  
夜は、就寝前に測定する事が望ましいですが、入浴、トイレ、食事、飲酒の後は血圧が下がるので、測定は少し時間をおいてからにしましょう。

1日2回は大変と思う方は、朝1回の測定でかまいません。  
たまに忘れる事があっても、あまり気にせず気軽に測定を続けていきましょう。  
(けあ・ふるVOL91号参照)



横倉山のユキモチソウ

## 高血圧症の基準値

上の血圧135mmHg以上／下の血圧85mmHg以上です。  
1ヶ月以上基準値を超える時には医療機関に相談しましょう。