

こんにちはは 保健師です

岡本 叔子です



家で血圧を測ろう！

家庭血圧測定の必要性

家庭血圧測定が必要な理由は、高血圧は症状がなくても危険な病気だからです。脳卒中・心筋梗塞・心不全・腎不全など、生命にかかわる心臓や腎臓、血管の障害がでて初めて高血圧の症状が出る人が多いのです。高血圧かどうか不明な人の中に高血圧が潜んでいるかもしれません。



健診では高血圧と診断される数値ではない正常血圧の範囲でも、「仮面高血圧」かもしれません。健診で血圧が高いと言われてたけれど放置しているなら、「白衣高血圧」かもしれませんし、高血圧が進行し続けているかもしれません。高血圧で治療を受けているならば、適正に血圧コントロールされているかを家庭血圧測定で確認でき、適正な治療を受けることが可能になります。

家庭血圧測定は健康管理に有効です。家庭血圧が135/85mmHgを超えているならば高血圧を治療する必要があります。病院で受診することをおすすめします。

【仮面高血圧】

診察室での血圧が正常でも家庭血圧が高い「仮面高血圧」は家庭血圧を測定していなければ見逃されてしまいますが、危険度は持続性高血圧と同じかそれ以上です。

診療までの待ち時間の間にリラクゼーション効果があり、診察時に血圧が低く出てしまうことがあります。

【白衣高血圧】

家庭血圧が正常でも、診療室に入ると緊張などで血圧が高くなってしまつ、「白衣高血圧」は今のところ問題ありませんが、定期的に受診し検査をうけてください

家庭血圧の正しい測り方

家庭用血圧計が普及し家庭血圧測定の意義も認識されてきましたが、正しい家庭血圧測定の方法でなければ、せっかく血圧を測っても正しい結果を得られません。家庭血圧の測定方法や測定結果で疑問がある場合は、血圧計の説明書を読んだり、医師に相談してください。

- 血圧計は、上腕血圧計を選びましょう
- 朝と晩に測定します（原則）

1回ずつ）

朝の測定
起床後1時間以内・朝食前・服薬前
晩の測定
就寝直前

- トイレを済ませ、1〜2分椅子に座ってから測定します

- 頭痛、肩こり、めまい、ふらつき、のぼせなどの症状がある時も血圧を測ります

- 週に5日以上測定した結果を主治医にお見せください

家庭血圧測定の注意点

まず、毎回の血圧値に一喜一憂したり気にしすぎないことです。

高い値であっても強い症状（強い頭痛や手足のしびれ・ふらつきなど）がなければ心配ありません。

寝不足・体調不良・ストレスなどで血圧は上昇しやすく、正常な血圧の人でも運動・食事・気温・精神的興奮などで一時的に血圧が高くなる場合がありますが、これを高血圧症とはいいません。

正常血圧を超えた血圧値

が慢性的に続いているかどうかが問題です。

【注意点】

- 運動後の測定は2時間以上時間をあけます
- 入浴やシャワー直後の測定は避けます

- 測定をする2時間以内の喫煙力フェインを含む飲み物を避けます
- 過度のストレスを感じている状態の血圧測定を避けます。測定時は、静かに座り、自然な呼吸を心がけます

- 毎日同じ時刻に血圧を測ります

家庭用血圧計を

ご利用ください!!

今年度から家庭用血圧計の貸出しを行っています。貸出しの期間は2週間です。また、ご希望の方には血圧手帳を配布していますので、併せてご利用ください。

ご希望の方は、保健福祉課窓口までおこしください。



お問い合わせ

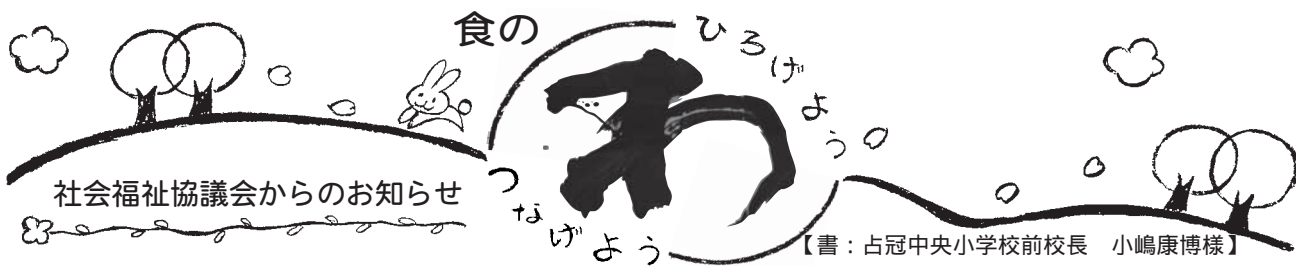
保健福祉課保健予防担当
電話 56 2122

デイのできごと

☆デイのミニ菜園オープン！



今年もデイサービスセンターの畑を利用者の皆さんと作ることができました。中富良野町の農家さんから良質な苗を、占冠村の農家さんから栄養満点の堆肥をいただき、今年の畑は例年にも増して力をつけ、良い野菜ができると思います。皆さん、畑仕事はお手の物、生き生きした顔をしていました。 舩竹



社会福祉協議会からのお知らせ

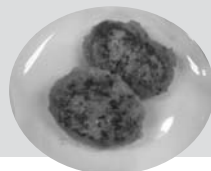
【書：占冠中央小学校前校長 小嶋康博様】

「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



デイの めにゅう

『鶏みそハンバーグ』



【材料】（2人分）

- 鶏挽肉 100g
- 玉ねぎ 40g
- ごま油 4g
- 酒 7g
- A パン粉 12g
- 卵 1個
- コショウ 少々
- みそ 7.2g

【作り方】

玉ねぎはみじん切りにします。
ボールに鶏挽肉、の玉ねぎ、Aを加えて混ぜ合わせ、4等分にして丸めておきます。
フライパンを熱し、ごま油をひいてを焼いていきます。
酒をふり、ふたをして蒸し焼きにし、中に火が通れば出来上がりです。

ワンポイント

生地に味がついているので、そのまま食べても美味しいですが、大根おろしを添えて薄味のあんをかけていただいても美味しいですよ。

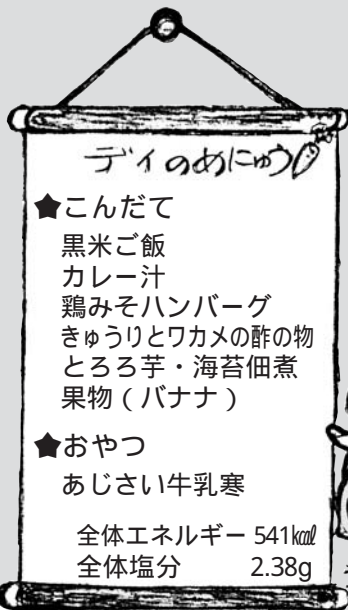
【7月の行事食】

7月21日 土用の丑

うなぎ、牛肉、ウリ、うどん、梅干しなど
“う”のつく食べ物

栄養士のつばやき（@栄養士）

あまりの花粉の多さと、ぶらんこ虫（マイマイガ幼虫）に悩まされ外に洗濯物さえ干せなかった時期もやっと過ぎ、夏がやってきました！！デイでは、今年もミニ菜園がオープンです。身体の食で「野菜」、心の食で「お花」の苗を植えました。美味しい野菜の収穫、そしてきれいな花が咲きますよう、お世話と愛情を忘れずに♡
平川 みゆき



★こんだて

黒米ご飯
カレー汁
鶏みそハンバーグ
きゅうりとワカメの酢の物
とろろ芋・海苔佃煮
果物（バナナ）

★おやつ

あじさい牛乳寒

全体エネルギー 541kcal
全体塩分 2.38g