

琴浦だより

2022年度 秋号



皆様、いつもお世話になっております。琴浦高齢者支援センターです。 今回のテーマは高血圧症です。なんとなく冬に発症するイメージがあり ますが、秋も発症が多いとされています。今年は一気に寒くなりました。 が、体調に気を付けて元気に秋を楽しみましょう!



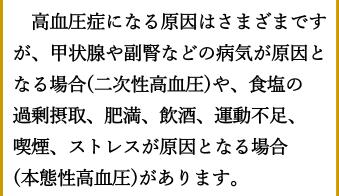
血圧・高血圧とは

血圧とは、血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかる圧力のことです。心臓が収縮すると大量の血液が送り出され、血管に大きな圧力がかかります。これが収縮期血圧(最高血圧)。反対に心臓が拡張すると、心臓からの血液が止まり、血液が身体中に流れ出ていくため、血管にかかる圧力も低下します。これが拡張期血圧(最低血圧)です。

高血圧症とは、安静状態での血圧が、慢性的に正常値よりも高い状態のことをいいます。高血圧症になると血管に常に負担がかかり、病気を引き起こしやすくなります。

血圧の正常値は病気等により個人差がありますが、一般的に成人は家庭で測る血圧は、115~124/75 未満がよいとされています。

原因は



日本人のおよそ8割は本態性高血圧 と言われています。

放置するとどうなるの

高血圧症を放置しておくと、脳出血、 脳梗塞、くも膜下出血などの脳血管障害。 心肥大や狭心症、心筋梗塞などの 心臓病。

腎不全、腎硬化症などの腎臓病の原因になる可能性が有ります。

高血圧症を予防しよう

食塩摂取量を減らしましょう

麺類の汁は残す むやみに調味料を使わない、 加工食品を摂りすぎないようにし ましょう。



野菜や果物、大豆製品を食べて カリウムやカルシウムを摂取しましょう。 カリウムは食塩を体外に排出、カルシウム は血圧を安定させる効果があります。



毎年検診を受ける

家庭用血圧計で自宅で毎日測定しましょう。

高血圧症は無自覚なことが多いです。 血圧が高ければ、一度医療機関に 受診をすることを勧めます。

運動しよう

運動は定期的に、できれば毎日30分以上、 ややきつい運動が推奨されています。 ウォーキング、水中運動、自転車など。

厚生労働省 HP 参照



●イベントのご案内●

琴浦こども食堂(カレーライス炊き出し)リサイクル服飾の無料提供を行います。

主催:王子脳神経外科病院

日時:令和4年11月27日(日)12時~ 場所:王慈園別館1階(王子脳神経外科横)

※こども(未就学児~小学 6 年生まで)無料

※おとな 一食300円(持ち帰り仕様)その場で食事することもできます

※当日 20 食限定で配達可能(配達予定エリア:下の町、上の町近郊)

お申込み先・お問い合わせ先:炊き出し窓口 080-6323-0452(秋田) まで





前回(10月 23日)は お好み焼きをしました! お気軽に遊びに来てください

高齢者支援センターは高齢者の何でも相談窓口です (相談無料・秘密厳守) 教室の問い合わせも下記まで皆様の生活のお手伝いができればと思います。今後ともよろしくお願い致します。

倉敷市琴浦高齢者支援センター(倉敷市委託事業)

住所:〒711-0906 倉敷市児島下の町5丁目2番17号 連絡先:086-473-9001

https://www.ohii.ne.ip/info/older/care-plan

