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

高血圧症になる原因はさまざまですが、甲状腺や副腎などの病気が原因となる場合(二次性高血圧)や、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、喫煙、ストレスが原因となる場合(本態性高血圧)があります。

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。

栄養を摂ろう

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.jp/info/older/care-plan