



院 是
すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2018年5月

第162号

家庭の医学

高血圧の予防と基本

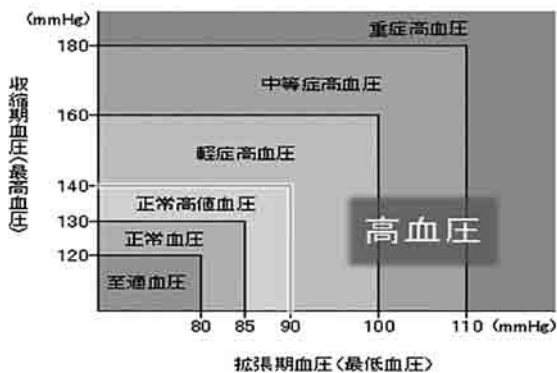
高血圧の現在

高血圧は、日常生活の場で最も高頻度に見られる疾患です。現在わが国では約4000万人の高血圧患者が存在し、これは4人に1人は高血圧という割合です。高血圧には、痛みなどの自覚症状はありません。日常生活になんの不都合もないのでわかっていても、ほったらかしにする人が多いようです。血圧が高い状態が続くと、それは動脈硬化という、いわば血管の老化を促します。血管が破れたり詰まりやすくなるのです。それが心臓でおこると心筋梗塞に、脳で起これると脳出血や脳梗塞などの脳血管障害に、そのほか腎臓病などの合併症に、または突然死にいたるのです。高血圧は将来の心疾患系の疾病発症の最大のリスク因子といえます。高血圧治療の目的は高血圧に

よる心疾患性合併症の発症とそれによる死亡を抑制することにあります。

高血圧の基本

わが国の高血圧治療ガイドラインでは収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上を



高血圧と定義しています。高血圧の90〜95%は本態性高血圧でその原因となる疾患がつかめないもので、残りの5%余りが、腎、副腎、その他に高血圧を起こす原因となる病変のある二次性高血圧です。

血圧測定方法

血圧測定は、カフ（腕に巻き付ける帯）を心臓の高さに保ち、少なくとも5分間以上安静にしたらうえ行いましょう。

1〜2分の間隔で数回計測し、安定した値を示した2回の平均値を血圧値とします。血圧値は変動するので、少なくとも2回以上異なる血圧値に基づいて高血圧の診断を行います。

手首や指で測定する血圧計は不正確になることが多く上腕用を使用することが望ましいでしょう。

家庭血圧値は135/85mmHg以上であれば高血圧と診断されます。

測定時間

【朝】起床後1時間以内、排尿後、座位1〜2分の安静後、降圧薬服用前、朝食前に。

【夜】就寝前、座位1〜2分の安静後に測定することが望ましいでしょう。

高血圧予防方法

生活習慣の修正項目

- 1 食塩 6g/未満
- 2 食塩以外の栄養素 野菜・果物の積極的摂取 コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える。魚（魚油）の積極的な摂取
- 3 減量 BMI（体重kg÷身長²m）が25未満
- 4 運動

心血管病のない高血圧患者が対象で中等度の強度の有酸素性運動を中心に定期的（毎日30分以上を目標に）行う

男性：ビールなら中びん1本
日本酒で1合を目安に
女性：男性の半分の量が目安

深呼吸で血圧を安定させよう

自律神経を整え、副交感神経を優位に働かせてみましょう。
自律神経の中には二つ回路があります。

・交感神経→血圧を上げる方向に働く
・腹式呼吸→血圧を下げる方向に働く
起きている時間でも副交感神経を優位にする方法として「深呼吸」やストレッチ、半身浴などがあります。

実践方法

- ①肩の力を抜き
 - ②鼻から大きく空気を吸い込みお腹を膨らませ
 - ③口から「ハア」とゆっくり息を吐きだしてみましょう。
- 15〜20回を毎日2セット実践してみましょう。



今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュース
- 3 ページ リハビリコーナー・栄養通信
- 4 ページ メディカルフィットネスセンター通信 外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

春の陽気のなかで♪
外出ツアーに出発!



4月16日月曜日に老健2階利用者合同で外出ツアーに行ってきました。

場所は、翠ヶ丘公園と釈迦堂川です。風があり少し肌寒いものの、晴天で気持ちの良い日でした。翠ヶ丘公園の桜は、道路が花びらでピンク色に染まり、桜のじゅうたんのようで、「花びらで綺麗ね」という歓声が聞かれました。

次に釈迦堂川へ行きました。こちらにも、花壇にチューリップと空にはたくさんの鯉のぼりが



泳いでいてとても綺麗な景色でした。

鯉のぼりを背景に素敵な写真を撮ることができました。

最後に、屋台で焼き鳥やたこ焼き、焼きそばを買って、鯉のぼりを眺めながら食べました。

「外で食べるとおいしいね」や「久しぶりに焼き鳥食べた」と笑顔で話をされていました。

春になり、今年初めての外出で、とてもよい気分転換になったと思います。



新人職員歓迎会開催!

須賀川市のベル・クイーンズにて、医療法人社団三成会の新人職員歓迎会が行われました。

今年は渡邊一夫理事長もご参加いただき、冒頭の挨拶では、

「今年度もフレッシュでやる気あふれる新人が入職し、今後の三成会を更に盛り上げてくれることを期待しています。」と嬉しい言葉をいただきました。

乾杯では、後藤院長の和やかなトークから歓談が始まり、美味しい料理を前に職員同士の会話も弾みました。恒例の新人の会余興では、今話題の芸人のコスチュームで新人全員が登場!ネ



タをからめた自己紹介とバブリーダンスで、会場は大笑い! サークル紹介でも、サッカーサークルやバレーサークルが独自の練習法を紹介するなど笑いを誘いました。

今年度は在宅センターもオープンし、事業内容も改めて新しいスタートをきる三成会です。様々な医療部外活動を通して職員同士の結束を強めながら、今年度も更に発展できるように新人ともども努力して参ります!

「高齢者のフレイル(虚弱)と生活機能低下」

フレイルとは加齢のために身体を支える恒常性機能の低下によりストレスにあらがう力が低下し、健康障害に対する脆弱性が高まった状態をいいます。

フレイルには、身体的、心理・精神的、社会的側面があります。

身体的フレイルは、食欲不振や消化吸収機能の低下を生じ低栄養につながります。また、味覚の低下から食事摂取量の不足を引き起こすこともあります。さらに、歯の欠損や義歯の不適合により咀嚼力が低下し、食欲の減退や口から自力で栄養摂取ができない摂食・嚥下障害を引き起こし、食事摂取量の低下から低栄養に陥りやすくなります。

心理・精神的要因では、軽度の認知機能障害やせん妄、配偶者や知人との死別、家庭や社会における役割や地位の低下からくる不安、孤独感、疎外感などにより精神的ストレスが増大し、神経症、閉じこもりから食欲が減退し、低栄養を引き起こしやすくなります。

社会的要因では、家族形態を含めた社会的環境の変化が栄養状態に大きな影響を与えます。また、経済的困窮や行動範囲の低下は、欠食・食物摂取量の不足などの悪循環を引き起こし、低栄養の要因となります。

フレイルの予防方法としては、適度な運動を実施するとともに体重減少に留意することが大切になってきます。さらに、バランスの良い食事を摂取し、体格維持できるように1日の摂取エネルギーに留意することも大切になります。



引用文献：地域リハ Vol.13No.3 2018年3月

栄 養 通 信

食物繊維の効果

食物繊維は体の働きを助ける機能性成分であり、体内で消化されず、大腸まで到達します。「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の大きく2つに分けることが出来ます。

水溶性食物繊維には有害物質を包み込んで排出する働きがあります。水に溶け出すため調理の際は煮汁も利用すると効果的です。

不溶性食物繊維には、腸に長く留まる、便の量を増やす、腸を刺激して排便を促す等の働きがあります。どちらの食物繊維も腸内の不要物をからめとり腸内をきれいにし、排便を促すことで便秘の予防や、大腸ガンの予防に効果があります。また、糖質の吸収を緩やかにする、コレステロールの吸収を抑えるなど、生活習慣病の予防にも効果的です。さらに食物繊維は腸内のビフィズス菌や乳酸菌のエサとなり、活性化させることで腸内環境を整えます。

多くの日本人は食物繊維が不足しがちです。18歳～69歳では男性は20g/日、女性は18g/日以上を摂ることが望ましいとされています。食物繊維を豊富に含む食品を食事に取り入れ、積極的に摂っていきましょう。

〈食物繊維を豊富に含む食品〉

水溶性食物繊維：アボカド、オクラ、山芋、海藻類、納豆、こんにゃく、モロヘイヤ、芽キャベツ
さつまいも、梅干し等

不溶性食物繊維：いんげん豆、ひよこ豆、おから、きのこ類、切干大根、ごぼう、ライ麦、栗等





脳と心のモニター結果報告会を行いました

平成30年3月30日と4月5日の12時30分から、これまでの心と脳の健康モニターの記録計測の報告会を開催いたしました。この心と脳の健康モニターは、メディカルフィットネスさくらの会員の中からモニターを募集し、脳波、脳機能、血圧、体重、血液検査、MRIのデータを提供して頂いていました。今回は全体説明と認知症の予防について、日本大学工学部教授で医師の酒谷薫先生からお話がありました。

全体的な評価としては、普段から運動習慣があり健康意識が高い方が多く、脳に異常のある方は見られなかったと先生からお褒めの言葉を頂きました。

認知症の予防についてのお話も、皆さん興味深そうに聞いていらっしゃいました。例えば、認知症の3分の1は予防可能であるということです。若年期、中年期、老年期の中で、いくつかの危険因子があります。特に中年期は高血圧、肥満、難聴、老年期ではうつ病、糖尿病、物理的な不活動、喫煙、社会的接触が少ないことで認知機能が低下し、認知症のリスクは上がるとのことです。以上の危険因子に注意し、規則正しい生活をするのが重要になってきます。

また運動は身体以外にも脳を鍛えるということが研究で分かっています。運動負荷によっても効果は異なり、ウォーキング（有酸素運動）はストレッチよりも脳の容量が大きくなります。また週2回の運動よりも3回の運動の方が効果的ということも証明されています。皆さんも脳の認知機能と身体の健康の為に運動を習慣付けてみてはいかがでしょうか。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!
 ☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※1 日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。
 ※2 樋口健弥医師の診療は、当面の間大越医師の代診となります。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透※2	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来 / ※1 脳の健康外来		
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週)		

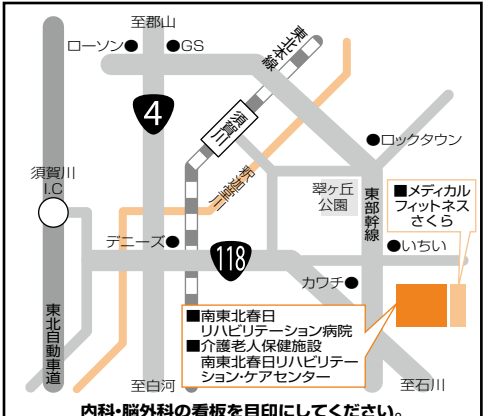
健診 ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
 ●協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

初診のみネット受付を行っています 禁煙治療を行っています 皮膚科の診療を行っています

■発行/医療法人社団 三成会
 南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711
 南東北春日在宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 メディカルフィットネスさくら TEL.0248-63-7252

所在地: 福島県須賀川市市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。