

上松川診療所ニュース



家庭での血圧を測ることによって様々な病気の可能性を把握することができます。
今回は、血圧測定の方法をお伝えします。ご自宅でも習慣的に測定しましょう！

正しい血圧の測定の仕方

血圧の基準値

家庭血圧

135/85未満

診察室血圧

140/90未満

- ①なるべく朝と晩の2回測定しましょう。毎日同じ時間帯が望ましいです。
- ②起床後1時間以内の活動開始前にトイレを済ませ、落ち着いたら深呼吸し、血圧測定をします。薬や水を飲む前に測りましょう。
- ③入浴後は血圧値が低く出ますので、入浴した際は2時間は空けてから測定しましょう！



寒くなってきて夏の時の血圧よりも高くなってきたなあ、と感じている方もいらっしゃると思います。
これは何故か？ 寒いと血管が縮んで血圧が上昇するからです。この時期は「ヒートショック」という現象も起きやすい時期です。皆さんは「ヒートショック」という言葉を耳にしたことはありますか？

ヒートショックとは？

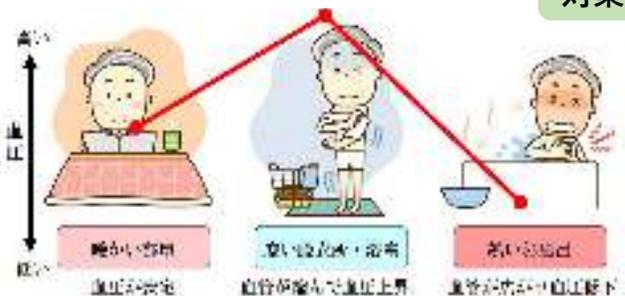
急激な温度変化によって血圧が乱高下したり脈拍が変動したり、心臓や血管の疾患を「ヒートショック」と呼びます。

脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、最悪の場合死に至ることもあります。

65歳以上の方、高血圧症、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の方は特に影響を受けやすいので注意をしましょう！

対策

- 脱衣所、浴室を暖かくする
- 入浴前後は水分補給をする
- 浴槽のお湯は**38~40度**、浴槽につかる時間は**10~15分**程度にする
- 飲酒は入浴後にする
- 食後は1時間以上空けてからお風呂にする
- お風呂に入る前に、家族に声をかける（安否確認のために）



● 今月の一句 ●

金魚ごと運ぶ大甕寒の入

石疼

我が家のペットは金魚と目高。私の担当である金魚は大きな甕と火鉢で飼っている。どちらもありサイクルセンターで購入。ホームセンターで金魚一匹五十円だったか。かつて寒中晒しておいて火鉢が凍って割れたことがある。以来、氷が張る季節は玄関に入れる。甕は抱きかかえて金魚を入れたまま運ぶ。甕には七匹、火鉢には二匹、私の餌遣りを待っている。

管理栄養士による栄養相談を行っております

*このようなお悩みありませんか？

血糖値が高くなってきた！

痩せてきてしまった…
何を食べてたらいいのか
わからない

健診でLDLコレステロール
が高かった！

ダイエットしたい！

介護食の
作り方教えてほしい



血圧が高いけど、
食事は何を気をつければ
いい？

上松川診療所では、食事療法が必要な方に対して、医師の指示に基づき栄養相談を実施しております。

管理栄養士がひとりひとりの生活スタイルに応じて、食事のアドバイスを行います。

ご希望の方は、診察時に主治医・看護師にお知らせください！

★料金（2024年1月現在）

	所要時間	1割負担	2割負担	3割負担
1回目	30分程度	260円	520円	780円
2回目以降	20分程度	200円	400円	600円

上松川診療所通所（予約）
リハビリテーション
作業療法士が教える
今日の運動



今回は、足を鍛えるための運動を紹介します。いつの間にか弱くなってしまいう足。いつまでも元気に歩けるように足を強くしましょう。

【下肢・体幹筋力トレーニング】

①肘と膝を合わせる運動 目安：左右交互に10～20回

（椅子に座って実施）

- 1) 右の肘を左の膝に合わせるように、足を持ち上げて体を丸めていきます。肘と膝が合わさったところで動きを止めて、「1.2.3」と数えて戻ります。
- 2) 反対も同様。

②もも上げ運動 目安：左右交互に20～50回

- 1)（立位で実施）壁などで支えながら、股関節と膝が90°になるように足を上げます。
- 2)（椅子に座って実施）背もたれから離して行いましょう。

① 1)



2)



② 1)



2)



ゆっくりとした動きで行いましょう。やりすぎには注意！