寒河江敬寿園便り

令和４年
11月号

寒い時期の血圧管理

11月に入り、これからさらに寒さが増してきますが、この時期は血圧が高めの方は注意が必要です。寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮するため、血圧が上がりやすくなります。寒い時期は心筋梗塞や脳卒中の発症率も高く、これらを予防していくことが大切です。

高血圧の基準は？

血圧が高い状態が続くと
動脈硬化が進行し
心筋梗塞や脳卒中の発症率↑

収縮期血圧(上の血圧)が**140**以上、

拡張期血圧(下の血圧)が**90**以上と言われています！

高血圧を予防するには？

①塩分制限：日本高血圧学会では**1日6g未満**を推奨しています。

漬物や汁物は塩分が
多く含まれます！

例）

ラーメン	6～7g
カレーライス	3g
白菜漬け(30g)	0.7g
べったら漬け(30g)	0.9g
味噌汁	1.2～1.5g
塩鮭(1切れ)	1.5～2g

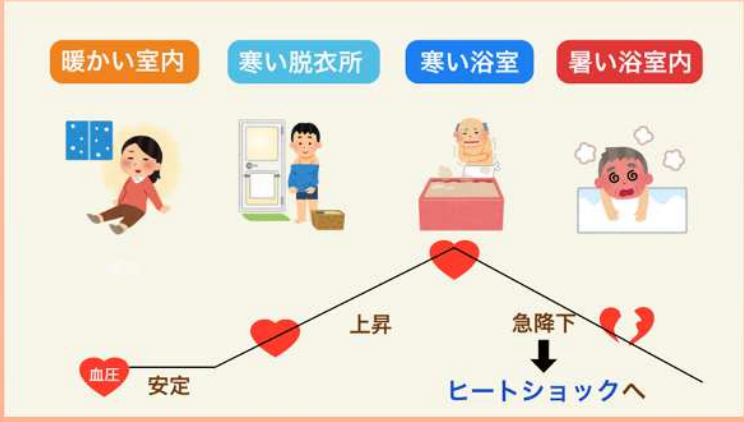
②運動：全身を動かす運動をすることで、体が温まり、
血圧を下げる効果に繋がります！

おすすめ
- ラジオ体操
- 階段の昇り降り、踏み台昇降
- 足踏み運動

寒い時期は運動不足になりがちです。
自宅で無理なく運動しましょう！(できれば毎日、合計20分以上)

寒い時期は特にヒートショックに注意しましょう！

ヒートショックは急激な温度変化で血圧が急に上下に変動し、心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中に繋がりかねません。



～防ぐポイント～

①脱衣所を暖める
②湯船に浸かる前にかけ湯
③お風呂の温度は40度以下
④食後、飲酒後、服薬後すぐに入浴しない
⑤入浴前に水分をとる
⑥入浴前に同居者に声をかける

職員紹介：浦山　真友子

職種：看護師

資格：看護師　（病棟、外来勤務経験あり）

趣味：スポーツ観戦、携帯ゲーム

一言：気持ちに寄り添った看護を提供していきます。元気いっぱいに頑張ります!!

よろしくお願い致します(*^^*)

＊ケアプランセンター寒河江敬寿園＊

＊訪問看護リハビリST寒河江敬寿園＊

〒991-0031
寒河江市本町2丁目2-24
TEL：0237-84-7700
FAX：0237-84-7701

SNSでも情報発信しています!!

介護に関する事、何でもご相談下さい。ケアマネージャー、看護師、作業療法士、理学療法士が在籍しており、病院（急性期・回復期）や施設で様々な経験を積んできたスタッフが在籍しております。

ご連絡お待ちしております！