

# 看護連携新聞

## 🍷 高血圧症について 🍷

日常の生活で「私、血圧が高いんです。」という話はよく聞くとお思います。高血圧とは一般に最高血圧が140mmHg以上、または最低血圧が90mmHg以上を指します。高血圧を引き起こす原因や、高血圧をそのままにしているとどうなるのかなどについて見ていきたいとお思います。

## 🍷 高血圧の原因 🍷

高血圧は遺伝的な因子や、生活習慣など環境因子が関係して生活習慣病ともいわれています。

- ・過剰な塩分摂取
  - ・肥満
  - ・過剰飲酒
  - ・精神的ストレス
  - ・運動不足
  - ・喫煙
- などが関与しています

※身近で簡単なことから見直してみてもいいかでしょうか  
食卓のお醤油は使うときだけ出したり、家の周囲を軽く歩いてみるはどうでしょうか



## 🍷 高血圧症から起こる病気 🍷

高血圧が状態が長く続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、しかも硬くなります。これが高血圧による動脈硬化です。この動脈硬化は大きな血管にも小さな血管にも起こり、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤腎硬化症、心筋梗塞、眼底出血などを引き起こします。また、心臓は高い血圧に打ち勝つために無理をする事になり、心肥大が起こり心不全になることもあります。病状が進むと足の浮腫みや頭痛、動悸、めまいなど多彩な症状が見られる場合があります。

高血圧症は薬でコントロールする事が大切です。血圧がコントロールされていれば、大きな病気を引き起こす危険性は下がります。

血圧が落ち着いているからと、薬を自己中止する事は危険です。必ず医師に相談して下さい。



冬も本番！北風小僧の寒太郎が活発に動いているようです。寒い時には手足の血管が縮んで血圧も高くなります。このような季節には外出する時に手袋やマフラーなどを着用して暖かくしてお出かけください。

特別養護老人ホーム 義明苑  
看護連携委員会  
令和4年度 冬号



Mimeikai