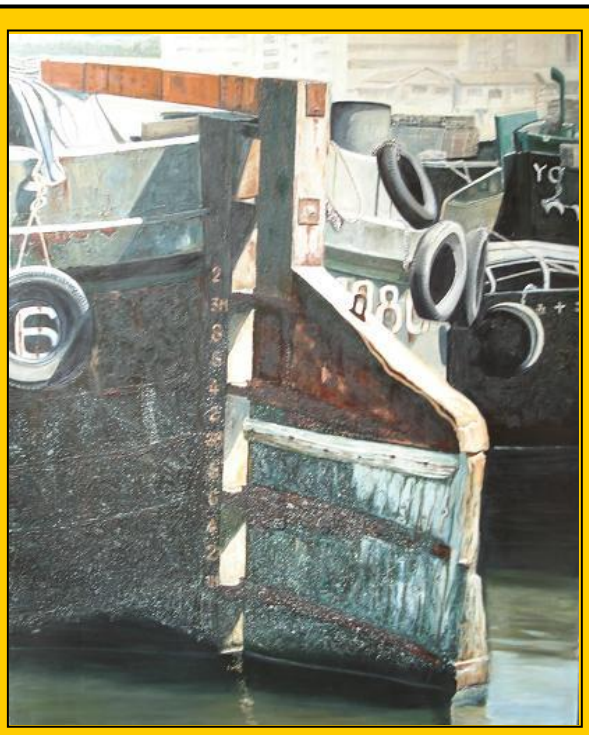
ステーションだより

第47号

ホームページリニューアルしました
http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html

利用者さん作品紹介

今回は、新川崎居宅介護支援事業所・さいわいヘルパーステーションのご利用者様・塚本人司様をご紹介いたします。



『港にたたずむ船』

横浜美術館の展覧会で入選した作品です！船尾の舵をモチーフに描かれたそうです。他にも縦１８０センチほどもある大きなキャンパスにヨーロッパの聖堂を描いた素敵な絵もお家に飾られていました。絵を描く旅行にお一人やご夫婦で行かれていたそうです。

小学校の頃から先生に見込まれ、絵を描くように勧められていたそうで、すでに才能の芽がでていらっしゃったのですね。絵の描き方は習ったことがなく自己流だそうですが、展覧会に出品する度に入選されていたそうです。

ご自分でも旺油会という会を主催され、小杉の会館で２０年間展覧会を開催されていたそうです。

現在も絵の講師をされています。

塚本人司様ご夫妻です。

高血圧症について

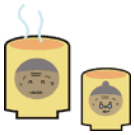
寒い季節がやってきました。インフルエンザ等、様々な病気に注意が必要ですが、今回は『高血圧』についてです。

『高血圧』とは血管に強い圧がかかりすぎていることです。

血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことを血圧といいます。心臓はポンプのように毎分六十～七十回ぐらい血液を血管へと押し出しています。これが手首などを触ると「ドクンドクン」と打っている脈拍です。

心臓を収縮して血液を押し出した瞬間は、血管に一番強く圧がかかります。これを収縮期血圧（最高血圧）、一般に上の血圧と表現します。そして収縮した後に心臓が拡がるときに圧力が一番低くなります。これを拡張期血圧（最低血圧）一般に下の血圧と表現します。

収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが高くても高血圧といいます。



注意！　どこまで血圧を下げるか……
目標値は、年齢や病気の有無により異なります。

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
65歳未満	130/85mmHg	125/80mmHg
65歳以上	140/90mmHg	135/85mmHg
糖尿病 慢性腎臓病 心筋梗塞	130/80mmHg	125/75mmHg
脳血管障害	140/90mmHg	135/85mmHg

（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン２００９」より抜粋）

脳、心、腎の病気を予防するためには 血圧のコントロールが不可欠！

①血圧の値は、血管の性状と密接に関係していて、加齢に伴って血管がしなやかさを失い硬くなると次第に高くなっていきます。血圧が高い状態が続くと傷つきもろくなります。

②糖尿病や脂質異常症、肥満などの危険因子がある場合にも血圧は高くなり、逆に血圧が高ければ、これらの危険因子が同時に起こることも知られています。

③高血圧は加齢や複数の危険因子と複合的に関連し合って動脈硬化を進め、さらには脳卒中や心筋梗塞などの心血管病や腎臓の病気を引き起こします。

①、②、③を予防するためにも血圧をコントロールする必要があります。

血圧のコントロールには何が重要でしょうか？

①血圧は時間や活動量、気温の変化、心理的ストレスなどの影響を受けやすいため、常に一定ではなく絶えず変動しています。そのため病院で測定すると正常でも「ふだんの血圧」が高い場合があります。

・診察での血圧と併せて「ふだんの血圧」を把握することが必要です。

・「家庭血圧」の測定を行い医師に診て頂くこともよいと思います。

②生活習慣を改善しましょう。

③降圧剤などの治療を受けている場合は、自己判断で薬を中止しないようにしましょう。副作用等がある場合は、必ず主治医へ相談しましょう。

血圧コントロールのための生活改善ポイント

★一日六g未満を最終目標に減塩を！
日本人の一日の平均摂取量は約十一㌘。まず十㌘未満を目指し、少しずつ減らしていくのがコツ。

★カリウムを多く含む食品を！
血圧を上げるナトリウムを体外へ排出する野菜や果物、イモ類を多くとると効果的です。

※腎臓や心臓の病気がある人は医師に相談しましょう。

★たばこはきっぱりやめる！
喫煙は一時的に血圧を上げるだけでなく動脈硬化を促すので禁煙を。

★アルコールはほどほどに！
日本酒なら一日一合
ビールなら中ビン（五百㍉㍑）一本まで。

★積極的に体を動かす。
適度な運動は血流をよくし血圧を下げます。

★肥満の改善に努める。
肥満があると血圧が上がるばかりでなく、糖尿病や脂質異常症の原因にも。

福祉用具通信

Vol.6

観測史上まれに見る暑さを記録した今年の夏ですが、皆様は無事暑い夏を乗り越えられましたか？日ごとに涼しくなってきましたが、これからはインフルエンザの季節です。うがい・手洗いをしっかり行い予防に努めましょう。

ポータブルトイレのお話

これから寒くなってくると、夜間のトイレが辛くなってきます。また歩行が不安な方は、寝起きでふらつき、暗い中トイレへ移動することで転倒の危険性が増える行動でもあります。

このような場合、安全に排泄を行うため、夜間だけでもポータブルトイレを使用する場合もあります。

ポータブルトイレのいろいろな機能

今回は、ポータブルトイレの色々な機能と、その目的についてご紹介します。

暖房便座

☆座った時のヒヤッとする感じをなくし、急激な血圧の上昇を防ぐことで、心臓や脳に障害を起こす危険性を軽減できます。

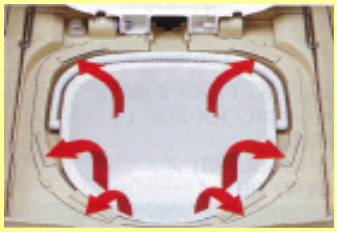
→心臓が弱い方、血圧の高い方などにおすすめです。

温水シャワー機能

☆ウォシュレット機能の付いた機種もご用意があります。洗浄だけでなく、シャワーによる刺激で、排便を促進する効果もあります。

→ふき取り動作が難しい方。便秘、下痢、頻尿(女性)気味の方など。

脱臭機能



☆脱臭機能が付いた機種もご用意があります。

→寒い冬も換気の必要がありません。ニオイを気にして排便が遠慮がちな方。壁などにニオイが染み付くのを避けたい場合など。

使用する場合は？

ポータブルトイレは介護保険で一割の自己負担で購入が出来ます。ご担当のケアマネジャーさんか、左記までお問い合わせ下さい。

お問合せは

福祉用具レンタルさいわい

044（522）6312

編集後記

猛暑だったことが嘘のようにほっと出来る季節になり、色付きはじめた街路樹の木々も目につくようになりましたね。

発行者　武田貴子　宮本祥代　増田貢
編集者　森由貴　清水克美　明光みすず　伊藤和美　渡辺文祐　清崎由美子
協力者　宮本祥代　寺川浩司