



「高血圧」にご用心



あなたの血圧は大丈夫？

日本人の3人に1人が高血圧といわれる昨今、みなさんの血圧は大丈夫ですか？

検診などで高血圧を指摘されても、症状がないためにそのまま何もせず、放置してしまう人が少なくありません。また、自分が高血圧であることに気づいていない「隠れ高血圧」の人も多いといわれています。

高血圧とは、血圧が継続して高い状態(血圧140/90mmHg以上)のことをいいます。日本は高血圧の患者が多い国と言われていますが、平成30年の厚生労働省の「国民健康・栄養調査報告」では、40～69歳では約34%、70歳以上では約49%の人が高血圧に該当することがわかりました。

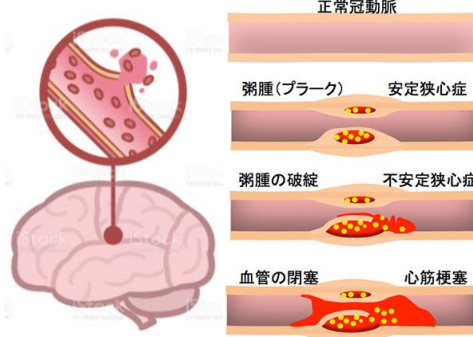
すみません
あなたの血圧について
お伺いしたいのですが…



高血圧の怖さ

高血圧は、自分で感じられる症状(自覚症状)がありません。そのため「サイレントキラー(静かなる殺し屋)」とも呼ばれます。しかし、症状がないからそのまま放置すると、重大な疾病につながる危険性があります。

血管に絶えず強い圧力が加わると血管が硬くなり、動脈硬化を引き起こします。その後、血管は詰まり、やがては破れてしまいます。狭心症や、心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患の背景には高血圧が大きな影響を与えているのです。



冬は血圧が上がりやすい

高血圧は、その後の生活に大きな障害を生む恐れがある疾患です。自分の血圧を意識して、「まだ大丈夫」と放置しないことが重要です。

高血圧の原因は、気温の変化、塩分過多、飲酒、運動不足、肥満、ストレス(精神的緊張や睡眠不足など)、喫煙などがあげられます。特に冬は血圧が高くなりやすい季節です。



寒くなると、私たちの体は体温を保つために血管が収縮し、血圧が上がります。血圧が高めの人は、寒さを感じた時、冷たい水に触れた時などに血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがあります。

暖かい部屋から寒い場所(屋外、トイレ、脱衣所など)へ移動した時、熱いお風呂に入った時、夜間トイレに起きた時や早朝に起きた時は特に注意が必要です。



また、寒い冬は運動量が減り、体重が増えやすい季節です。食事でも、味の濃い料理やお鍋など塩分が高い物を食べたり、飲酒の機会が増える時期でもあります。血圧を放置せず、食事や生活習慣を見直してみましょう。

冬の血圧対策

★温度の変化を緩和する

- ・布団から出る前に部屋を暖める
- ・入浴時は脱衣所を暖め、湯船の蓋を開け寒暖差を少なくする
- ・屋外に出る時は首にマフラーを巻くなど防寒対策を行う
- ・トイレは室内や便座を温める

★塩分を控えバランスのよい食事をとる

- ・食事の塩分量に注意し、お鍋や麺類の汁は飲むのを控える
- ・排便で力むと血圧が上がるため便秘対策として食物繊維を摂る
- ・お酒は量や回数に注意する

★適度な運動を心がける

- ・週に1回30分以上の運動を習慣にする
- ・ストレッチやウォーキングなどの有酸素運動で体重増加を防ぐ

★十分な睡眠をとる

- ・睡眠不足は血圧上昇や肥満、免疫低下につながるため、十分な睡眠・休息で体調を整える

今回の記事で気になることがございましたら、お気軽に薬局の薬剤師にお問い合わせください。寒い時期が続きますが、体調にはお気を付けてお過ごしください。(安藤 義)

【参考資料】

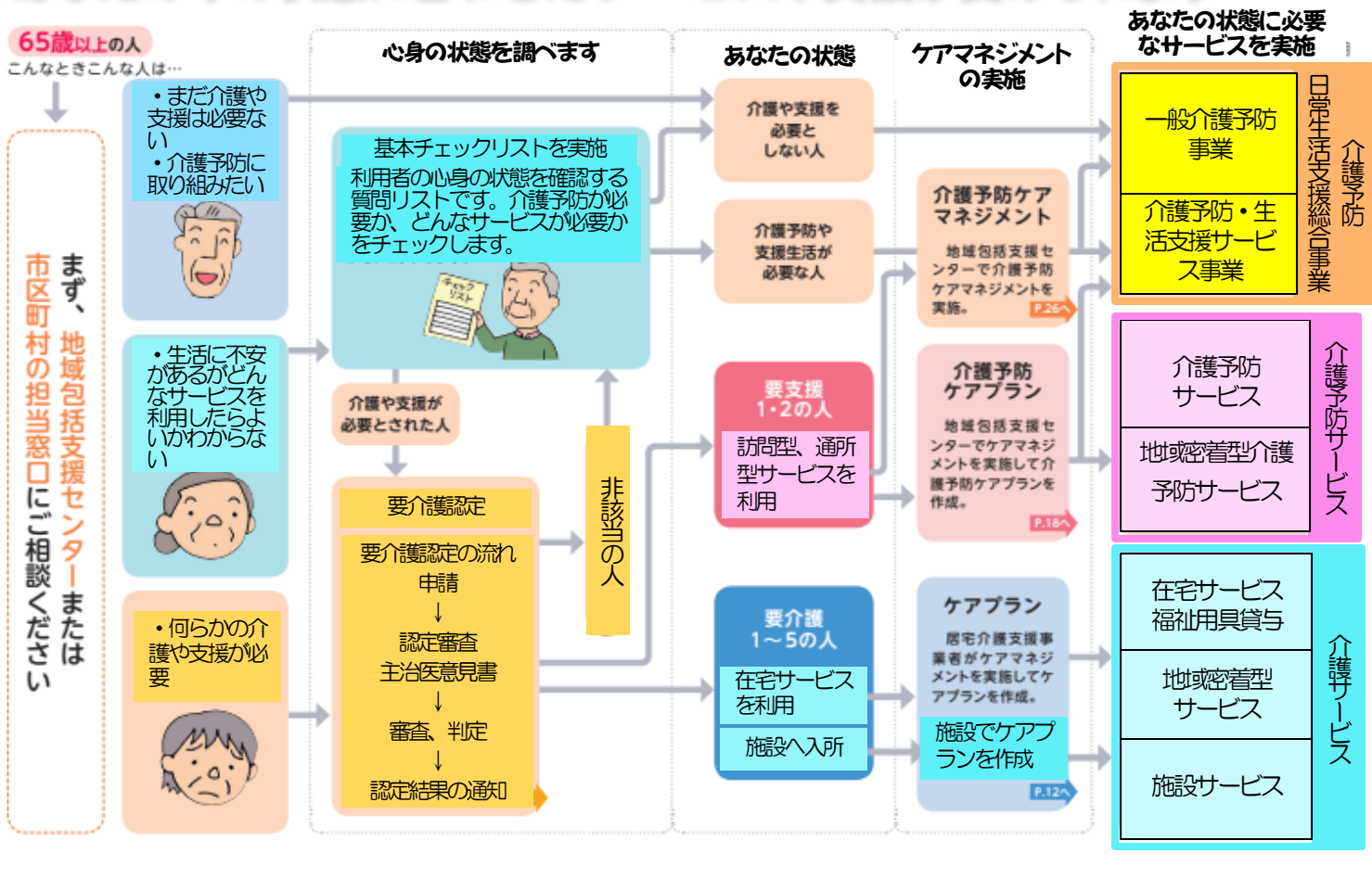
- ・平成30年国民健康・栄養調査報告
- ・第2部身体状況調査の結果…厚生労働省
- ・全国健康保険協会HP
- ・病気が見えるVol.2 循環器 第四版
- P314・P334…メデイックメディア 発行

介護保険のいろは

いつまでも生き生きと暮らすために

どんなサービスや支援が受けられる？

あなたの今の状態に合わせたサービスや支援が受けられます



40歳から納め始める介護保険料。ただし、介護保険で何が出るのか、どうしたら利用出来るのか分からないことも多いと思います。今号から始まる介護保険シリーズは「介護保険ってよく聞けれど、利用したことはないな」「うちの家族は利用できるかな」という初めての方へのご案内です。

サービスを利用するには要介護認定の申請が必要です

①まずは市区町村の窓口で申請をしましょう。

■申請には以下のものがが必要です

- 要介護・要支援認定申請書(氏名や住所・マイナンバー)
- 介護保険被保険者証
- 健康保険被保険者証(第2号被保険者の場合)

②市区町村の職員が自宅に調査に来て、審査・判定がなされます。

③結果が記載された「認定結果通知書」と「介護保険被保険者証」「介護保険負担割合証」が届きます。

区分は8つです。【要介護1〜5、要支援1・2、非該当】

介護サービスを利用できます

在宅で利用したい在宅での様々なサービスが利用でき

ます。生活の事、健康の事など幅広くサポートします。

- ホームヘルプ(訪問介護)
- 炊事・洗濯・掃除などの援助
- 訪問看護(健康の管理)
- 療養上のお世話や診療の補助
- 居宅療養管理(お薬の管理)

当薬局でも多くの方がご利用されております。

- 福祉用具貸与

当薬局では福祉用具貸与事業も行ってまいります。

施設に入りたい

施設はタイプが様々にあります。

- 特別養護老人ホーム
- 老人保健施設
- 介護療養型医療施設

費用の一部を負担します

サービス費用の一部を利用者が負担します。負担割合は現役並み所得者以外は原則1割です。

認定時に発行される介護保険負担割合証に記載されます。

まずご相談は、お近くの地域包括支援センターまたは市区町村の担当窓口にご相談ください。当薬局でもご相談に応じますので、お気軽にスタッフまでお声がけください。

(安藤那)

編集後記

暑かった夏が終わり、あつという間に秋を迎え気付けばもう冬になりますね。

例年であれば忘年会、クリスマス、年越しなどイベントが盛りだくさんの時期ですがこのご時世思いっきり楽しむことが出来ず寂しい12月になりそうです。

そんな中、私が数年前から夢中になっているキャンプ。キャンプと言えば夏のイメージがあると思いますが、最近は冬キャンプもブームなんです。焚火やストーブを囲って星空の下で友人と語り合う夜は格別です。群馬県には冬でも営業しているキャンプ場があります。来年は久しぶりに友人達と集まり年越しキャンプに挑戦してみたいです。

(もちろん深夜に騒がないようにキャンプ場のルールをきちんと守って：)

魅力溢れる冬キャンプですが事故と怪我に注意して冬を満喫したいです。

(角田)

参照：前橋市HP みんなの介護保険利用ガイドブック