

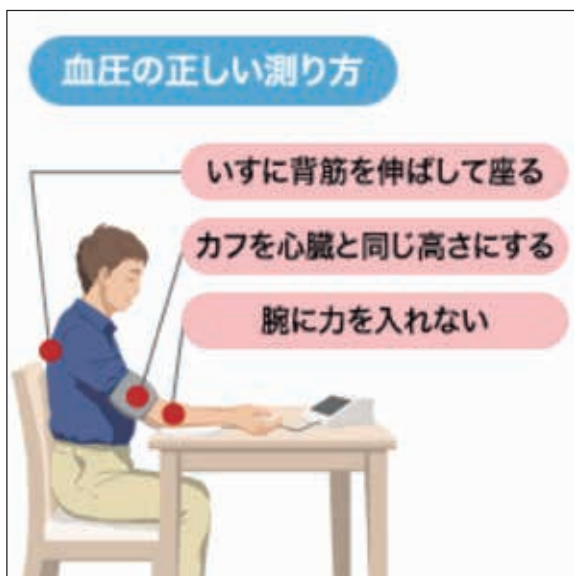
脳卒中は、日本における死因の第4位、寝たきりになる(介護をうける)原因の第1位です。「偏った食生活、喫煙、多量飲酒、運動不足」など不健康な状態が続くと、生活習慣病「高血圧、糖尿病、脂質異常症」を引き起こします。浜田市の脳卒中発病は、「高血圧」が原因の方が多という現状があります。高血圧が続くと、動脈硬化が進み脳や心臓または腎臓などの血管が傷み病気になります。

私は当院回復期リハビリ病棟に勤務しています。脳卒中は再発しやすい病気と言われているため、病棟では昨年度から脳卒中の再発予防に力を入れています。患者さんの健康認識を高め、退院後も自己の健康を自らが管理できるよう個別にあわせた生活指導を受け持ち看護師と共に行っています。

血圧の高い人は、 定期的な血圧測定を勧めています

●家庭血圧の測り方

- ①起床時の血圧は、1時間以内に座って1～2分安静にする
- ②トイレをすませる
- ③朝食や朝の薬を飲む前に測る
- ④少なくとも1日1回(毎日)の測定で同じ時間に測る
- ⑤血圧を測ったら記録をする
- ⑥高血圧の薬を飲んでいる人は治療を続ける



〈家庭血圧の基準〉

**135/85 mmhg以上が
高血圧の基準です。従って、
望ましい血圧は
135/85 mmhg未満となります**

●生活の中でできること

- ①塩分控えめ
- ②適度な運動
(1日30分程度の運動：ラジオ体操、ウォーキング)
- ③規則正しい生活
(だいたい決まった時間に寝て起きる)
- ④適正な体重の維持
- ⑤禁煙

