

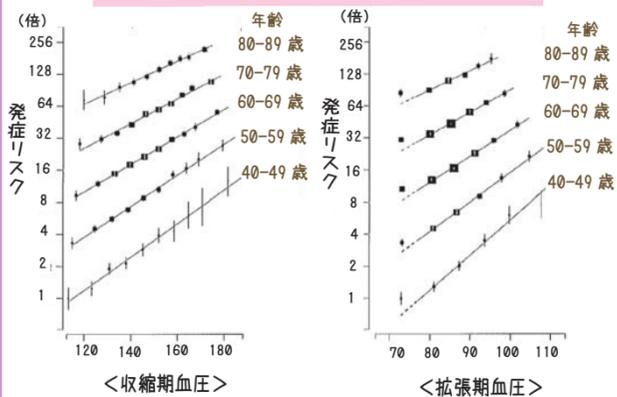


快眠CPAPers シーパパーズ 通信

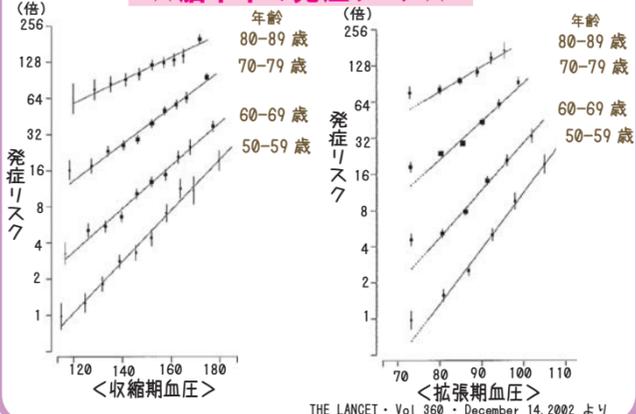


霧ヶ丘つだ病院検査室

★虚血性心疾患の発症リスク★

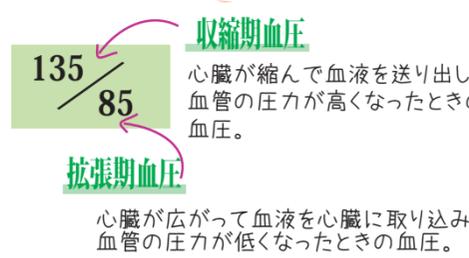
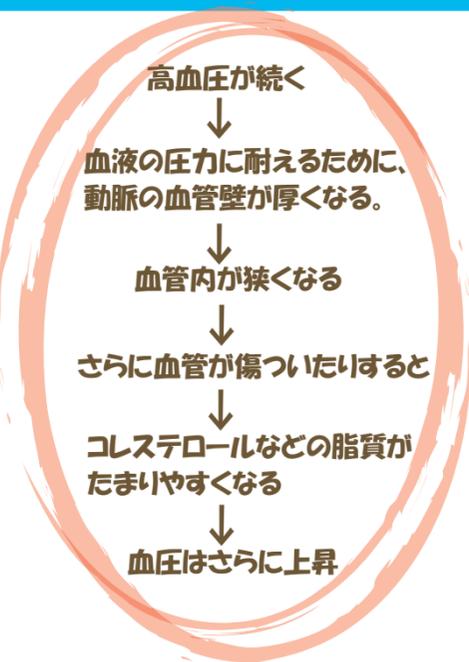


★脳卒中の発症リスク★



THE LANCET · Vol 360 · December 14, 2002 より

●拡張期血圧だけが高くても、**収縮期血圧だけが高くても、動脈硬化が進行しやすい、脳卒中や心臓病を起しやすいことに変わりはありません。**



高血圧は初期にはほとんど自覚症状がありません。しかし、そのまま放っておくと、日々動脈硬化は進行し、脳卒中や心筋梗塞など生死に関わる病気が引き起こされます。

サイレントキラー 沈黙の殺し屋 高血圧

梅雨入りの季節となり、湿度も上がってきましたが、冬場、CPAP使用時の乾燥に悩まされていた方にとっては、CPAPが使いやすい時期になってきたのではないのでしょうか？
さて、今月は高血圧について取り上げてみました。なかなか症状が出にくいので、少々高くても放っておかれる方もおられるかもしれません。しかし、重大な病気を引き起こす原因となりうるものです。放っておかず、**早め早めの対策をしていきましょう！**

家庭での血圧の測り方

●血圧は、運動・安静・入浴・排便・食事・睡眠・体調・精神緊張等の条件で著しく変わります。測る前には、5～10分位安静にし条件を一定にした状態で測ることが望ましいです。

①いつも同じ腕・時間・姿勢で測るようにしましょう

腕 人によって左右差があります。左と右で血圧が10mmHg以上違う場合は、高い方の腕で測りましょう。

時間
●朝一起床後すぐ（食事、服薬の前に）
●昼一測ることのできる人は昼食前に
●夜一食後、ある程度時間がたって落ち着いてから
●その他一休の調子が悪いとき

姿勢 座った姿勢が望ましいです。

②測るときは、きついシャツ等で腕の上部を締め付けないようにしましょう

③血圧計は、腕と同じ高さのところで測いましょう

★降圧目標★

降圧目標は、年齢や合併症の有無により異なります。

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
慢性腎臓病		
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

注：診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgが高血圧の診断基準であることから、この二者の差を単純にあてはめたものである。
※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より抜粋

当院ではマイクロダイエットを用いた栄養指導も行っています！

マイクロダイエットにご興味のある方は、一度ぜひ栄養指導を受けてみてください。詳しくはスタッフまで！

- 1 マイクロダイエットは**食事の替わり**にとります。
- 2 1日3回の食事の中の、**1食か2食をマイクロダイエット**にします。
- 3 実行中は、マイクロダイエットを含めて**1日3回の食事**をとるのが基本です。
- 4 マイクロダイエット実行中の通常食は、1食あたり**500キロカロリー程度**に抑え、**栄養バランスのよいもの**をとります。
※この通常食でできるだけ食物繊維もとるようにしてください。
- 5 水分を**1日2リットル以上**とります。
※1日2食マイクロダイエットをご使用の方は、マイクロダイエットを作る水を含めて1日2リットル以上、1日1食ご使用の方は1.5リットル以上おとってください。水分はノンカロリーのものにします。温かい飲み物もおすすめです。
- 6 間食やお酒は**できるだけ控えます**。
- 7 減量目的の**不必要なサプリメント併用**はやめます。

* 病院からのお願い *

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、**普段の倍以上の時間お待たせ**しています。
- 15日までの受診**をお願いします。
- 水曜日の午前中は休診**になります。
受付も会計もできませんので、ご注意ください。

★検査室直通電話 093-921-0493

- 月末に来院がない方には、**来院予定の確認**のため、**機器メーカーや病院より連絡**をする場合もありますので、**ご了承**下さい。
- 毎月、保険証の提出**をしてください。