

5月12日は看護の日



看護の日：人が生活するために自然と培われてきた気づかい、助け合う心を誰もが育むきっかけとなるよう制定されました。

ナイチンゲール生誕日に合わせた『看護の日』に、当院外来ロビーにて、健康や看護の相談、栄養相談を、患者さんとそのご家族に向けて、開設しました。日頃、看護師に聞いたかった体のケア方法、介護に活かすノウハウ、脳卒中にならないための心得、運動・食事療法等、多くのご相談をお受けしました。また、当院で掲げる“寝たきりゼロ運動”～脳卒中の撲滅～に、一番は“血压管理”として、減塩(0.8%)味噌汁コーナーを設け、ご家庭の味と比べて頂きました。



脳卒中や心筋梗塞のリスクが高い『早朝高血圧』に気づく為にも、ご家庭での血圧測定を奨めてします。

[正しい血圧の測り方]

- ・一般的には朝起床後排尿して朝食前 1 時間以内と、夕食を済ませ入浴前か、排尿後の就寝前に測定して下さい。測定機器は心臓の高さにします。
- ・左右どちらか同じ腕で、同じ位の時間が良いです。腕で測定しにくい場合は、左手首でもかまいません。
- ・体勢を整え 1～2分位たって、気持ちが落ち着いたら測定して下さい。
- ・測定結果は主治医に診てもらいましょう。

[家庭血圧による高血圧の基準値]

脳卒中再発予防には、130/85mmHg 以下が理想的です。

高血圧状態を長時間放置すると動脈硬化を招き、脳血管疾患や心臓病・腎疾患など、多くの病気を引き起こしやすくなりますので、「血压管理」は大切です。