

高血圧いろいろ

高血圧とは

血圧とは、血液が血管の中を通るときに、血管にかかる圧力のことを言います。心臓が収縮する瞬間に、血管に一番強い圧力がかかります。これを収縮期血圧=最高血圧と言います。逆に心臓が拡張するときに一番圧力が低くなり、これを拡張期血圧=最低血圧と言います。どちらかの血圧が正常値を超えて高くなつた場合が高血圧です。

高血圧の9割は遺伝や生活環境によるものです。特有の自覚症状はありません。頭痛や肩こりなどを訴える方もありますが、特有の症状ではありません。また、自覚症状がないので、高血圧症と診断されても、放置される方も多いのが現状です。放置するとどうなるか？高い血圧に負けまいとして血管の壁が厚くなり、さらにコレステロールが加わるなどして、動脈硬化を起こします。その結果、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病といった重大な病気になります。

高血圧を防ぐ



高血圧と深い関わりがあるのが肥満です。肥満は血圧を上げるだけでなく、肥満自体が心臓血管病の危険因子です。肥満の人が標準体重近くになると、血圧や脂質異常、高尿酸血症、血糖値なども改善する可能性が高いのです。

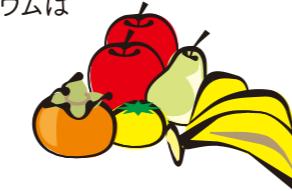
ウォーキングや軽いジョギング、ゆっくりと長い距離を泳ぐことなどの有酸素運動が高血圧の予防になります。以前は1回に20分以上の運動でないと効果がないと考えられていましたが、最近では細切れでも継続することが大事だと言われています。またゆっくり呼吸することや、リラックスして気分を落ち着けることも血圧を下げるにつながります。

食事は塩分を減らすことが大切です。漬け物、干物、ラーメンなどの汁やスープ類は、塩分が多いので注意が必要です。逆に体内の余分な塩分を排泄する作用があるカリウムはお勧めです。新鮮な野菜や果物に多く含まれています。大切なのは生で食べることです。熱を加えた



療養型病棟医師
梶原 敬義

り水にさらしたりするとカリウムは失われやすいからです。



季節によって血圧は変わる！

冬に血圧が上がりやすいことはご存知だと思います。冬は寒いため、熱が外部に逃げるのを防ごうと、血管が収縮して細くなります。そうすると血液を全身に送るために、より大きな力（血圧）が必要になります。暖房のきいた部屋から寒い部屋、浴室に行くときなど、血管が急激に収縮するので注意が必要です。外出する際には防寒対策をとる、浴室をあらかじめ暖めておくなどの工夫をしましょう。

夏はどうでしょうか？以前は、夏は血圧が安定しやすいと言われていましたが、冬と同じく注意が必要です。エアコンの普及で、夏も室内と屋外の温度変化が激しくなり、血圧の変動が大きくなるからです。また夏は、発汗により体内の水分が不足しやすく、血液濃度が高くなって血栓症を生じやすくなります。心筋梗塞や脳卒中の発生頻度も、冬と同じくらいになったと言われています。エアコンの温度を下げすぎない、水分を十分にとるなどの工夫が必要です。

定期的な血圧測定を

生活習慣病の中でも最も多くみられる高血圧症。放置すると心筋梗塞や脳卒中といった重篤な病気を引き起こす病気です。常日頃自分の血圧をチェックして知っておき、高血圧を予防する生活習慣を身につけましょう。



たたらリハビリテーション病院通信

みんなそろって
タラッタ

2013年10月に
法人開設50周年、病院開設10周年を迎えます。



- | | |
|--------------------|--|
| たたらリハビリテーション病院のあゆみ | 2004年9月 日本医療機能評価機構の認定
2007年7月 日本リハビリテーション医学会研修施設
2009年4月 日本緩和医療学会認定研修施設
2011年8月 ISO9001の認証を取得
2012年8月 WHO(世界保健機構)のHPH病院として登録 |
|--------------------|--|

たたらリハビリテーション病院は、2003年10月に千鳥橋病院から回復期病棟と療養病棟を分離、開設と同時に緩和ケア病棟を設置しました。入院機能中心として回復期から維持期、終末期、緩和ケア、在宅部門のリハビリテーションを総合的に展開しています。また、認知症の医療とケアにも力を入れています。

開設10周年を迎えるにあたり、病院の理念と基本方針の見直しを行い、地域の医療機関や開業医の先生方、地域のみなさまとの連携を深め、「安心して住み続けられる街づくり」地域の健康づくりの拠点病院となれるよう、職員一同、頑張って参る決意です。どうぞ、よろしくお願ひいたします。

たたらリハビリテーション病院の理念と基本方針

理念

人としての尊厳、患者の人権を尊重し、無差別・平等の医療を進めます。
安全・安心・信頼の医療を進めます。

地域の健康づくりに取り組み、安心して住み続けられる街づくりを目指します。

基本方針

- 私たちは、たたらリハビリテーション病院「患者の権利章典」に沿った医療を進め発展させます。
- 私たちは、専門的なリハビリテーション医療を実践し、社会復帰、家庭復帰を援助します。
- 私たちは、高齢者や障害者が安心して療養できる医療・介護を提供し、地域の中で連携をすすめ、高齢者や障害者の生活機能の向上を目指します。認知症の医療とケアに取り組みます。
- 私たちは、緩和ケア病棟を運営し、患者の全人的苦痛の緩和に努めるとともに、地域のネットワーク作りに参加し、患者・家族が望むところで療養できるよう援助します。
- 私たちは、地域のネットワークを広げ、安心して住み続けられる街づくりを目指します。



発行元／たたらリハビリテーション病院広報委員会

〒813-0031 福岡市東区八田1-4-66 TEL 092-691-5508 FAX 092-691-5634

e-mail: info@tatarare-ha.jp

<http://www.tatarare-ha.jp>

たたらリハビリ

検索

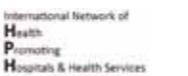


International Network of
Health Promoting
Hospitals & Health Services



たたらリハビリテーション病院は、日本医療機能評価機構認定病院です。

たたらリハビリテーション病院は、2012年8月に



HPHに登録しました

(Health Promoting Hospitals&Health Services)

HPHとは、ヘルス・プロモーション・ホスピタルの略で、健康増進のためにWHO(世界保健機関)が始めた国際ネットワークです。日本では、千鳥橋病院が第1号の認定を受けました。ネットワークは世界に拡がり、現在900以上の病院や保健サービス機関が加入しています。

患者さんや医療従事者、そして地域の人たちの健康を増進するためには、個々人の健康問題や生活習慣は

もちろん、国の社会保障政策、経済的な問題、環境、高齢化なども含めて考えいかなければなりません。

当院でも3000世帯を超える「福岡健康友の会たら香椎支部」の皆さんとともに、地域での健康作りに取り組んでいます。今回のHPH登録を機会に、質量ともに活動を向上させていきたいと考えています。

取り組みに当たって、3点の課題を設定

1 認知症の予防とケア

日本社会において高齢化が進行していることは周知のことですが、高齢化とともに認知症を持つ人の数も急速に増加しています。このたび報告された厚生労働省のオレンジプランによると、現在の認知症を持つ人の実数は300万人を超えていると推測されています。4種類の薬剤が出ているとはいえ、根本治療は未だ存在しません。



当院では、職員の認知症ケアを推進するために「認知症ケア研究会」を立ち上げて活動しています。研究会のマスコットを看護師が描きました。ハリネズミの「ハリー君」です。



認知症
サポーター
ポスター



2 ノーリフト

ノーリフトとは、自分で動くことが難しくなった方の移動の際に、介助者が強引に抱えたりしない方法を言います。介助する側にとっては、身体の負担が軽くなり、

3 禁煙

職員は禁煙に取り組もう！

- 医療人として積極的に禁煙しよう
- 勤務中(休憩時間も含む)の喫煙禁止
- 敷地内はもちろん、敷地外でも喫煙禁止

5月の禁煙デーに取り組んだ喫煙率

(病院全体:2012年5月調査)



禁煙のすすめ

禁煙により発病や死亡のリスクを減少

虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患、消化性かいようなどの病気の進展には、喫煙が深く関わっています。さらに、喫煙者が禁煙することにより、発病や死亡のリスクが減少するというデータも明らかにされています。

禁煙期間が長いほど、発病や死亡のリスクは減少し、喫煙していた期間が短いほど、吸わない人と同程度まで早く減少すると言われています。

健康講座のご案内

参加
無料

- たたらリハビリテーション病院では“健康講座”を病院隣りの「いきいき八田地域交流スペース」で2ヶ月に1回、第1金曜日に開催しています。終了後には、体脂肪測定や骨密度測定、血管年齢や血圧測定など、健康チェックも行っています。
- 参加費は無料、どなたでもお気軽に参加できます。

2/1 (金)14時～ リハビリ体操

日常生活で正しい姿勢や腰痛予防、骨盤矯正など、リハビリの専門技師が実技を交えながら、楽しく学習します。



4/5 (金)14時～ 認知症サポーター養成講座

受講者には、サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます。

腰痛予防になります。一方、介助される側は、抱えられたり、引きずられたりすることなく、恐怖感を抱かず、安心して介助者に身を任せることができます。

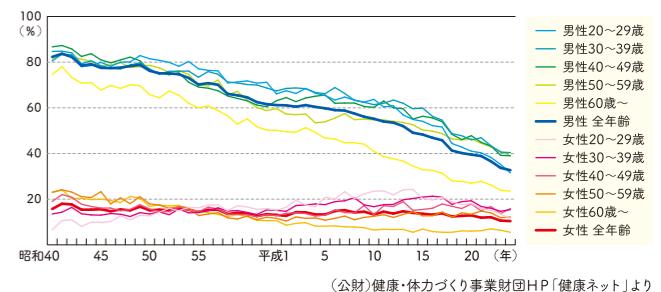


成人喫煙率(JT全国喫煙者率調査)

たばこ産業の「平成24年全国たばこ喫煙者率調査」によると、成人男性の平均喫煙率は32.7%でした。これは、ピーク時(昭和41年)の83.7%と比較すると、44年間で51ポイント減少したことになります。年代別にみると、急激な喫煙率の減少傾向が見られる60歳以上は23.5%で、ピーク時(昭和41年)より50ポイント以上も減少しました。また、平成24年の喫煙率が一番高い年代は30歳代で40.4%でした。これに対し、成人女性の平均喫煙率は10.4%であり、ピーク時(昭和41年)より漸減しているものの、ほぼ横ばいといった状況です。

若い女性の喫煙率の増加は、青少年の喫煙と同様に、いま世界各地で大きな問題として取り上げられており、世界全体で取り組まなくてはならない問題です。「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」の会議において、「たばこの煙にさらされることからの保護に関するガイドライン」が採択され、喫煙・受動喫煙による健康被害についての普及啓発を積極的に行っています。

● 性別・年代別喫煙率の推移



(公財)健康・体力づくり事業団HP「健康ネット」より