



家での血圧測定

5月17日は高血圧の日だそうです。今回は家庭での血圧測定(家庭血圧)について説明します。家庭血圧は診察室での血圧(診察室血圧)に比べ低くなる傾向にあります。高血圧の基準も異なります。

高血圧の基準	収縮期血圧	拡張期血圧
診察室血圧	140mmHg以上	90mmHg以上
家庭血圧	135mmHg以上	85mmHg以上



診察室血圧だけでは、わからない以下のような高血圧もあります。

白衣高血圧 診察室血圧が高血圧であっても、診察室外血圧が高血圧ではない状態のこと。

仮面高血圧(診療場面では正常血圧だが、)

- ・早朝高血圧:家庭で測定した早朝の血圧が平均して135/85mmHg以上。夜間高血圧からの移行と朝方に急激に上昇するサージタイプがあります。
- ・夜間高血圧:夜間の平均血圧が120/70mmHg以上。夜間は通常血圧が下がるが、夜間高血圧は下がらないため血管の柔軟性が夜間に回復できない状態です。
- ・昼間高血圧:職場や家庭でストレスにさらされている時の平均血圧が135/85mmHg以上を示す。

早朝高血圧や夜間高血圧は、脳・心臓・腎臓など全ての脳心血管病リスクが高く、診察室高血圧よりも臓器障害が進行しており、脳卒中リスクや後期高齢者の介護リスクが高いという報告もあるそうです。

病院受診時だけでなく、普段から自宅で血圧を測ることは重要なようです。



家庭血圧は朝、夜の2回以上を測定することが推奨されています。最後に朝、夜の測る**タイミング**について説明します。

朝: 起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、座った姿勢で1~2分間安静にした後

夜: 就床前(飲酒や入浴の後)、座った姿勢で1~2分間安静にした後

(オムロンヘルスケアホームページより)

【今月のアロマ情報】 ~ 初めに揃えたいアロマ ~

🍇 ラベンダー・アングスティフォリア

一番代表的なアロマです。緊張を和らげるリラックス効果や自律神経を調整して睡眠の質を高める他に、痛みや炎症を和らげる効果も期待できます。万能なので一つ持っているると便利です。

🍊 スイートオレンジ

誰もが馴染みのあるオレンジの香りなので万人受けします。気分を明るくしたり、胃腸の働きを活発にする効果が期待できます。油污れなどの掃除にも使用できます。

🌿 ティーツリー

すっきりとした森林の香りです。抗ウイルス、抗菌、抗真菌などの効果が期待され、天然の抗生物質とも言われています。風邪や花粉の時期に使用したり、消臭としても使えます。

おすすめの購入サイト
【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】
<https://www.aromastore.jp/>

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

※ 上記のアロマは全て禁忌事項はありません。



オムソーリ通信

vol.60
2022.5.2

NEWS LETTER

【ステップアップ】

看護師の中川です。先日「便秘の三大要素別アプローチ」という研修に参加しました。便秘には様々な原因がありますが、原因をアセスメントしてそれぞれに合った対処法を学びました。

【インプット(食事)】

・食物繊維の摂取、水分摂取が大切でビオフェルミンなどで腸内環境を整えることが大切です。



【トランジット(腸の動き)】

- ・リラックスして副交感神経優位になった方が腸の動きは活発になります。
- ・蠕動音を聞いてしっかり腸の動きがある場合や便が水っぽい際は腸の動きを亢進する薬は不要になります。刺激性下剤は長期投与では耐性ができることもあり、頓用投与が望ましいです。短期投与でも虚血性大腸炎などのリスクがあります。
- ・排便の性状は消化管の通過時間を表していて、コロコロの硬い便は100時間程度、水様の便は10時間程度です。

【アウトレット(直腸の便を出す)】



・直腸内が程よい性状の便やガスで充満しなければ、便意は発生しないため、柔らかい便が少量あっても反応しません。パーキンソン病等の病気で神経に障害があると便意自体が乏しくなり便秘になりやすいです。適度な硬さの便に調節することも大切です。

・肛門診にて排便が触れる場合は下剤は不要で排泄のケア(トイレ誘導・坐剤・浣腸)を選択します。便が少ない時に肛門診をしていきんでもらい、腹圧が直腸まで届いているかや直腸のトラブル(痔や狭窄)がないか確認しておくことも必要です。

・食後で特に朝食後は腸が動き、便が出やすく、30分～1時間後のトイレ誘導が効果的です。

・姿勢も大切です。なるべく座位姿勢に近づけ、右図の注意点を確認してください。

膝の間を肩幅大に開く
膝関節を90°以上に曲げる

足底はしっかり安定して
接地していることが重要
便器の方に踵を寄せる



前傾姿勢にする
円背の方はお腹にクッション等を入れると腹圧の助けになる

参考 便秘の三大要素別アプローチ～看護師を中心にアセスメントしてみよう～
https://nestle.jp/nshcp/member/webinar/seminar_26-4/

【空き状況について】

- ・看護: ご依頼はもちろん、サービスを検討中の方のご相談でも何かありましたら連絡お待ちしております。
- ・リハビリテーション: ※前後の訪問場所や時間帯の関連もあるので、一つの参考までにみて頂けると幸いです。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	△	△	△	△	△
午後	△	△	△	△	△

○: 空きあります。ご連絡下さい。
 △: 調整が必要な可能性がありますが、ご連絡下さい。
 ×: 現時点では受け入れ困難です。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間8:30～17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部