

新町朗々^{ろうろう}たより

NO.8 平成28年3月1日
発行 新町いえむらクリニック
熊本市中央区新町1丁目7-15
TEL 096-353-5656

クリニックが建つ前は、私の祖父母の家がありました。それ以前は、小学校の同級生の伊藤君の実家があり看板屋をされていました。とても絵が上手なお父様で作業場で遊ばせてもらったことを思い出します。昭和30~40年代、くまがい床屋さんから電車通りへの道(クリニックの前の道)には、豊田精肉店さんをはじめ、お米屋さん、お菓子屋さん、食堂、魚屋さん、洋服屋さん等のお店が並んでいました。

クリニック前の桜がいつ頃植えられたかははっきりしませんが、当時もお店の軒先から花びらが覗いていました。この桜は、時間差で長く楽しめるよう二種類の桜が根元で接ぎ木されています。品種は解りませんが始めに薄ピンクの山桜が咲き、その後道側の枝からソメイヨシノよりも白い花びらの里桜が咲きます。毎年同じ様に咲き、新町の移り変りを見続けてきた桜をずっとずっと大切にしていきたいと思っています。

院長 家村 昭日朗

毎日血圧を測っていますか？

血圧は、血液が心臓から送り出される時に、血管にかかる圧力のことです。(血液が血管を押し出す力)血圧の数値は心臓から送り出される血液の量と、末梢血管の抵抗で決まります。心臓がギュッと縮こまって(収縮して)血液を送り出したときに動脈に加わる圧力を、収縮血圧(最大血圧)と言います。心臓が広がって(拡張して)血液をため込む時の動脈に加わる圧力を拡張期血圧(最低血圧)と言います。

血圧は24時間変動しています！！

一日の中では夜間の睡眠時間が低く、日中の活動中は高くなります。特に、激しい運動、喫煙、飲酒、入浴、排泄などで血圧の変動は大きくなります。その他生活パターンをはじめ、心理的な要因、気温変化、生活環境なども、血圧に大きく影響するので、自分がどんな時に血圧が高くなるかを知ることが、とても大切です。

家庭での血圧測定

測定方法 自分の血圧値を知るために、同じ状態・同じ方法で測定を続け、その値を記録する事をおすすめします。

測定時間 朝と夜、1日2回測定

- ・朝は、起きて排尿をすませ、朝食・服薬前に1~2分安静の後に測定する。起きて1時間以内が望ましい。
- ・夜は、寝る前にイスに座って測定する。入浴直後、飲酒後は低くなります。

測定部位 測定部位の基本である、上腕で測るタイプのほか、手首や指で測るタイプもあります。一般的に血圧といえば上腕動脈の血圧を意味します。これは上腕部が心臓に近く、より正確な測定値が得られるからです。手首や指で測るタイプは手軽に測れるメリットがあります。

高血圧の目安(家庭血圧)

年齢	血圧
75歳未満	135/85mmHg 未満
75歳以上	148/85mmHg 未満

朝測定するわけ

起床時間にあたる朝方から、午前中は脳卒中、心筋梗塞などが多発する時間帯です。朝の血圧上昇が大きく、夜間も血圧が下がらず高いままの人がいます。(早朝高血圧といい、最高血圧が135mmHg以上、最低血圧が85mmHg以上の人です。)こうした人は心臓や脳血管障害を起こしやすいので、朝の血圧を知る必要があります。

正しい測定の為のポイント

① 静かな場所で

・騒音、振動などのない静かな場所。また、室温も血圧に影響するので、あまり寒い部屋での測定は避ける。

② 安静状態で

・安静にした状態でリラックスして測る。
・大きく深呼吸する事が効果的。心配事やイライラがあるとき、運動や食事の直後などの測定は避ける。

③ 正しい姿勢で

・腕帯(マンシット)を巻き付けた腕や手首を、心臓の高さに来よう椅子やテーブル、タオル等で調整する。※かがんだり、力が入ってしまうと測定値が変わってしまいます。



④ 腕帯(マンシット)の巻き方

・きつ過ぎず、ゆる過ぎず。
・マンシットの中心を肘の内側中心に持ってくる。

⑤ いつも同じ時間に・同じ様に

・1日の中でも血圧は変化するので時間帯を決めて測る。
・1回目の測定結果をノートに記録。

高血圧は塩分摂取量も関係しています

血圧が上がる原因として、塩分が多い食事も挙げられます。尿の検査で1日の塩分量がわかります。血圧の高い人、1日の塩分量を知りたい方は、一度検査してみてもいいでしょうか。

春寒しだいに緩み、過ごしやすい季節となってきましたね。さて、今年オリンピックイヤーです。スポーツ観戦が好きな私にとっては今から楽しみでなりません。今回はブラジルのリオデジャネイロで開催されますが、南アメリカ大陸での夏季オリンピックは初めてだそうです。また、新種目に7人制ラグビーやゴルフも採用され、去年の五郎丸フィーバーに続く活躍を期待したいと思います。ガンバレ！日本！！

松村

1日の塩分目安は6g

【サービス付き高齢者住宅】

福朗

熊本市中央区新町1丁目7-9-1

〈問い合わせ〉

株式会社 ヴィレッジハウス

☎ 096-297-2218

サービス付高齢者向け住宅「福朗」は、お陰様で間もなく開業3年目を迎えます。入居者に毎日を穏やかに楽しく生活して頂けるよう、今後も職員一同努めてまいります。「福朗」は「新町いえむらクリニック」「訪問介護事業所とまり木」と連携し、安心してお暮しになれるよう健康、生活を支援致します。毎月の行事として俳句の会、書道、コーラス、各種イベントを行っています。福朗の見学も随時行っていますのでお気軽にお立ち寄り下さい。

福朗 家村 フミヨ

❀毎月様々なイベントを行っております❀



〈おやつ作り〉ミニホットケーキを作りました♪



〈俳句の会〉
たくさんの句ができました



〈しめ縄作り〉
デザインから決めました



〈クリスマス会〉
色々な出し物がありました

福朗でお食事しませんか??



🏠 昼食 500円(税別)
12時から

健康面を考えたバランスのいいお食事を提供しております。たくさんの方との会話を楽しみながら、お食事をしてみませんか？
お気軽にお問い合わせください。(昼食のみとなっております)

ヘルパー募集について

福朗と一緒に働いてくれるスタッフを募集しています。詳しくはお電話にてご説明します。まずはお気軽にお電話下さい(^_^)/

入居時の要件

- おおむね65歳以上 自立、要支援～要介護
※認知症の方も可

- 開設年月/2014年3月 ●交通/蔚山町電停より徒歩3分
- 構造・規模/鉄筋コンクリート造8階建 ●職員体制/24時間職員常駐
- 居室数/30室 ●居室タイプ/1R(18㎡～36.65㎡)
- 仲介先/ミキハウス不動産096-319-3066