



あじさいだより

<http://www.pharma-care.co.jp>

2006年2月

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会



仮面高血圧ってご存じですか？

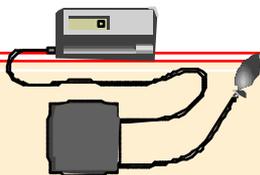
「診察室で測る血圧と、家で測る血圧が違う・・・」。
こんな経験をしたことはありませんか？

診察室では緊張してしまったり、また逆に病院に来るとホッと安心したりして、診察室での血圧と日常生活での血圧が一致しないことがあります。

その中で、診察室血圧が正常でも家庭血圧が高い状態を『**仮面高血圧**』といいます。逆に診察室血圧が高く、家庭血圧が正常なのが『**白衣高血圧**』などと呼ばれます。

仮面高血圧には、早朝高血圧や夜間高血圧、仕事などストレスがかかる時のみ血圧が上がるストレス高血圧など様々なタイプがあります。夜間高血圧やストレス高血圧などは家庭で血圧を測るだけではわからないこともありますので、このような場合は24時間の血圧測定が必要となることもあります。

仮面高血圧では心臓や血管の病気になる危険度が正常血圧と比べて2～3倍高いという報告もあります。気になる場合は医師に相談してみましょう。



家庭での血圧を測るときの注意

- 1 血圧を測る前に5回～6回深呼吸すると、血圧が安定します。測定中は息を止めずにゆったりした気持ちで測りましょう。
- 2 姿勢が悪いと(足を組んだ状態や、低いテーブルで測定等)血圧が高く出る傾向になるので正しい姿勢で測定しましょう。測定時、腕の高さを心臓の高さにあわせないと正しく測定されません。
- 3 尿意があると血圧が高く出るので、排尿をすませた数分後に測定しましょう。
- 4 コーヒー、紅茶を飲んだり、喫煙した直後は血圧が高めに出るのでさげましょう。
- 5 血圧は1日の中でも変化します。あまり気にしすぎると血圧は高くなることもあるので、長時間にわたって繰り返し測定するのは止めましょう。

リハビリ・介護シューズの選び方



歳をとるにつれて老化現象は避けられず、とくに酷使される足は目に見えて弱ってきて、一般に老化は足からくるといわれます。歩き方も若い頃とは違って、見かけは幼児に似た点が多くなってきます。その特徴を挙げてみると、以下の通りです

- ・足の外側ですり足で歩く
- ・足の大きさ分ぐらいしか足を踏み出せず、不安定になる
- ・わずかな凸凹にもつまずき、転びやすい

転びやすい冬にこそ転倒しない配慮のされた靴を選ぶ事が大事！

- ① 底は柔らかい素材で屈曲性が良く、接地面積が広くて滑りにくい工夫がされていること。くるぶし上方の骨を保護し安定を良くするため、ブーツが望ましい。
- ② 趾先がおさまる部分はゆったりとしていて、決して締め付けていないこと。
- ③ つまづかないように爪先は太く丸くて反っており、捨て寸（爪先部の余裕）が最小限あること。
- ④ 足当たりの柔らかい素材で、作りがしっかりしていること。
- ⑤ ヒールは2～3センチほどの高さで、ヒールが引掛かってつまづかないよう底面が平らなウエッジ（くさび型）ヒールが良い。
- ⑥ 汗や脂の分泌が少なくなり冷えやすくなるので、通気性よりも保温を重視する。
- ⑦ 時間、距離とも、若い頃ほど歩かないので軽い靴が良い。
- ⑧ 楽に脱ぎ履きできること。そのため調節具は操作の簡単なホック、マジックテープ、ファスナーなどが良い。

軽くて着脱がラクラク！
2種類のカップインソール付き。

new!



茶

品番 1309
スリッポン

高性能「ナノテク新素材」を
採用したおしゃれな一足!

new!



ベージュ

品番 1308
ベルトコンビ



介護用品・介護用オムツの購入、住宅改修、
介護用品のレンタルは、お気軽にご相談ください。



介護ショップあじさい

帯広市西9条南12丁目3番地5
TEL 0155-28-6646
FAX 0155-28-6647

営業時間

- 平日/
8時45分～17時まで
- 土曜/
8時45分～12時半まで
- 日曜・祝日・第2・4土曜は
お休みです。

