



杏の里 訪問看護ステーション通信

一年の始まりに、 健康と安心を

新しい年を迎えました。皆さまにとって穏やかで安心して暮らせる一年となりますよう願っています。



冬の健康管理



まず大切なのは寒さ対策です。室温は18度以上を目安に保ち、加湿器や濡れタオルを使って乾燥を防ぎましょう。乾燥は風邪やインフルエンザの原因にもなりますので、手洗いうがい・換気を習慣にすると安心です。栄養面では温かい汁物や根菜を取り入れると体を温め、免疫力の維持にも役立ちます。

冬は外出が減り、運動不足になりやすい時期です。そこで室内でもできる簡単な運動をおすすめします。例えば、椅子からの立ち上がり練習や足踏み運動は、転倒予防や筋力維持につながります。少しずつ体を動かすことで、春に向けての元気を育むことができます。また、雪や凍結による転倒にも注意が必要です。外出時は滑りにくい靴を選び、杖や歩行器を使う方はゴム先の状態を確認しておきましょう。



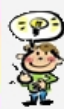
安全に過ごすための小さな工夫が大きな安心につながります。さらに、この時期は災害備蓄の見直しにも良いタイミングです。昨年の12月、青森県東方沖を震源とする地震がありました。自然災害はいつ起こるか分からないものです。年始めに非常持ち出し袋や保存食を確認しておく、日常の安心につながります。



冬の血压管理



ワンポイント看護



寒くなると体温を逃がさないよう血管が収縮して細くなり、血流が悪くなります。すると、血液を送るのに大きな力が必要となり血圧が高くなります。冬の朝は特に血圧が上がりがやすく、目覚める前後に起こる急激な血圧上昇を「モーニングサージ」といいます。昼間は血圧が安定していても、朝に心筋梗塞や脳卒中などを起こすこともあるため、注意が必要です。

脳

…脳の血管が詰まる脳梗塞、血管が破れて出血する脳出血・くも膜下出血などのリスクがある。

心臓…心臓の冠動脈の血流が悪化する。狭心症・心筋梗塞などにつながる。腎臓…血液をろ過して老廃物を取り除く機能が低下する腎不全になり、人工透析が必要になることもある。

① 日常で出来る高血圧予防
毎日血圧を測定する

② 体を温める
高血圧は自覚症状なく進行します。毎日朝と夜の2回の血圧測定を習慣化しましょう。

③ ヒートショックを防ぐ
体温が下がると血圧が上がるため、朝起きたら一杯の白湯を飲む・上着を羽織るなど、体を冷やさない工夫が大切です。

入浴時の急な温度変化を防ぐため、浴室や脱衣所に暖房を入れて温度差をなくしましょう。ぬるめのお湯でお風呂の温度は40度を目安にし、かけ湯をした後、5〜10分で出るようにしましょう。食後すぐに入浴するのは避けましょう。お風呂上りには水分補給をしましょう。

編集後記

寒さが厳しい季節となりました。どうぞ温かくしてお過ごしください。心身の不調がありましたら訪問時に遠慮なさらずお話しください。今年もよろしくお願いたします。