

## 血圧を知って病気予防！

**高血圧**は脳卒中、心疾患などの発症リスクを高めるため、血圧管理は**循環器病予防**としてとても重要です。

高血圧（診断基準）

診察室血圧 **140/90**

家庭血圧 **135/85**

### 家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計を使用する。
- 朝と晩に測定する。
- 朝；起床後1時間以内  
朝食前・服薬前
- 晩；就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座って安静にする
- 1機会原則2回測定し、結果の数字を記録する

血圧管理において**家庭血圧**は、**降圧薬による過剰な降圧、不十分な降圧を評価するのに役立ちます**。心リハ外来では**血圧指導週間**として、定期的に患者様に血圧の測定方法（左参照）を指導しております。6月の指導では正しい測定方法を知らない方や手首型の血圧計を使用している方が**外来患者様の約3割**にみられておりました。

再発予防の為には**医療者側だけが病気を管理するのではなく、患者様ひとり一人が、病気への意識を持ち自己管理する事がとても重要です**。

Q&A 血圧計は上腕型と手首型どっちがいいの？

A.上腕型がお勧めです。

上腕には太い動脈が1本通っており、また心臓からも距離が近い為より正確に数値が出ます。

## 回復期リハビリテーション病棟での心臓リハビリテーションが開始されました。

当院の8階回復期リハビリ病棟では2023年4月より学会の認定を受けた心リハ指導士1名含む心リハ経験スタッフ3名を配置しました。

現在、循環器内科の治療後にリハビリを継続する為<sup>に</sup>転棟してくる患者様を中心に**4月～6月の3か月で13名（うち1名心大血管リハビリ算定）**の心リハ継続目的の患者様を受け入れました。

標準的心リハプログラムに加え、回リハの特色でもある**身辺動作訓練や家事動作・自宅での退院前動作確認**など生活に即した関わりを行う中で、**心臓の状態評価や実際場面での状態変化**が無いかを確認しております。

心臓に負担がかかりにくく、安全に退院後の生活が行えるようご本人様を含め、看護師や栄養科・介護支援事業所等との連携・状態共有も意識して対応しております。

