

高血圧症の方のために

西京区訪問看護ステーション連絡会
堤風馬(ぐりっと洛西訪問看護ステーション)





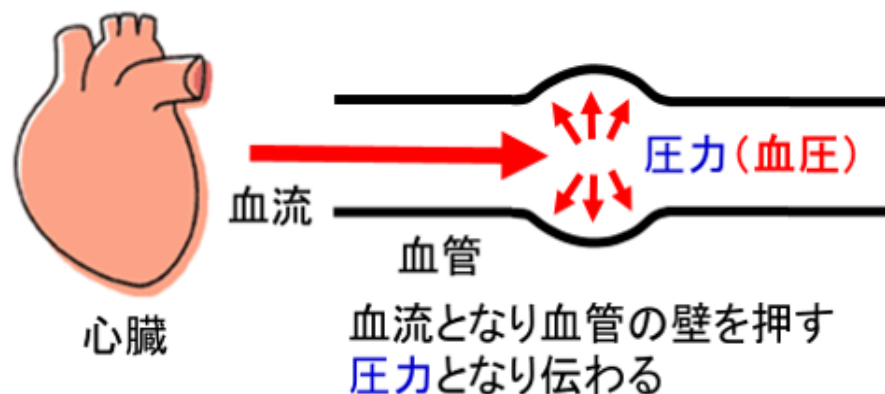
高血圧症とは？？



安静時に繰り返し測定した血圧が「収縮期
血圧140mmHg以上または拡張期血圧
90mmHg以上」となる状態



そもそも血圧ってなあに？



心臓が収縮
→ 血管に血液が流れる(血流)
→ 血管の壁を押す圧力が伝わる
→ **血圧**

血圧とは、心臓から送り出される血液が、**血管の壁を押す圧力**のことです。

そもそも血圧ってなあに？



血圧が高い



血圧が低い

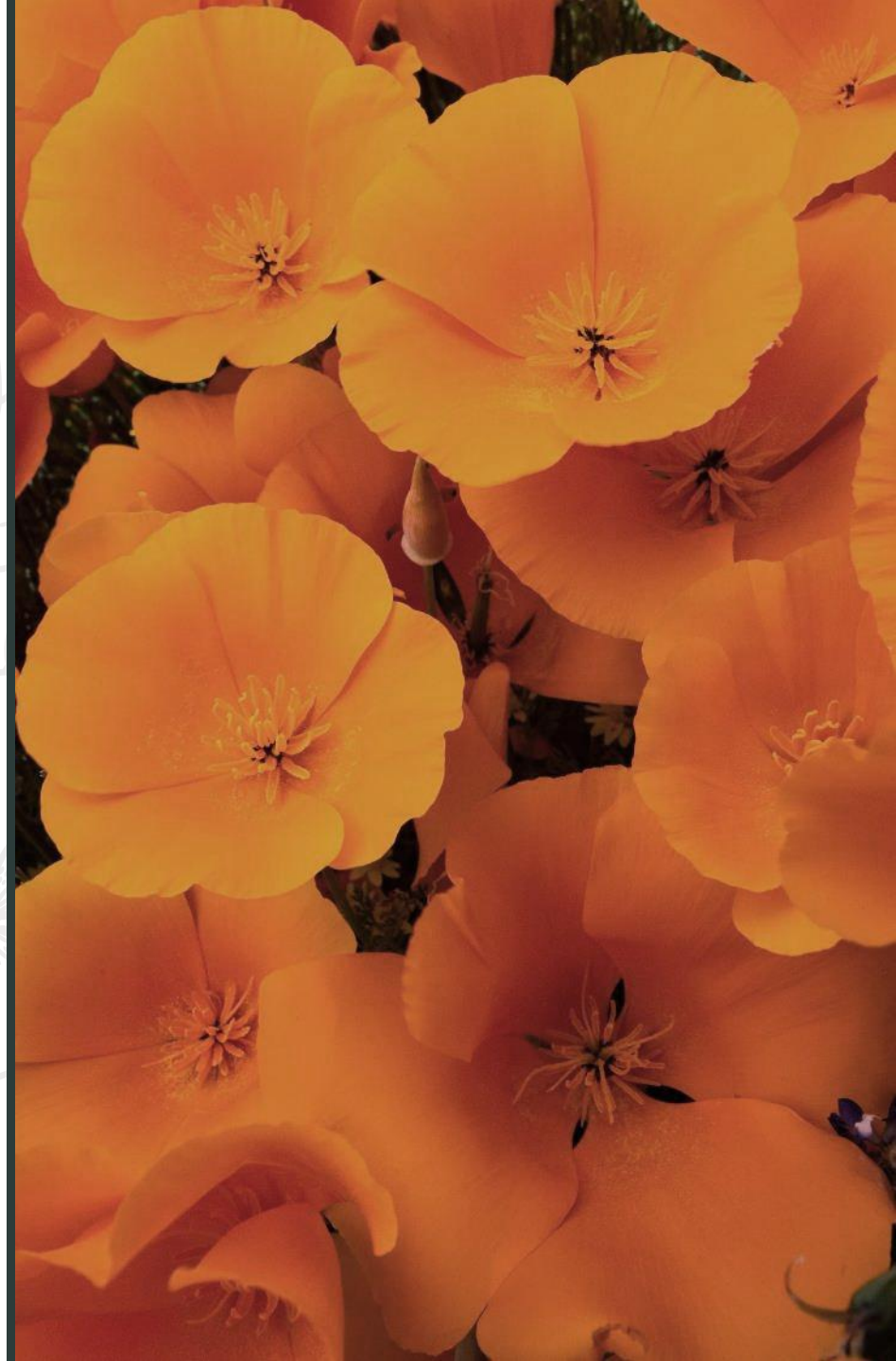


高血圧症の原因は？



- ①本態性高血圧症
- ②二次性高血圧症

大きく分けて二種類



本態性高血圧症



原因の判らないものをいい、高血圧症の約90%がこれに入ります。本態性高血圧症は遺伝的な因子や生活習慣などの環境因子が関与しており、生活習慣病といわれています。

《原因と考えられるもの》

過剰な塩分摂取、肥満、過剰飲酒

精神的ストレス、自律神経の調節異常

運動不足、野菜や果物（カリウムなどのミネラル）不足

喫煙

二次性高血圧症



原因となる疾患があり、それにより血圧が上昇してしまう状態のこと。高血圧症の10～15%

《原因となる疾患》

腎実質性高血圧:腎臓自体の病気（腎不全など）で、塩分・水分が溜まり血圧が上昇します。

腎血管性高血圧:腎動脈が狭くなり、血流を確保しようとして血圧が上がります。

原発性アルドステロン症:副腎から血圧を上げるホルモンが過剰分泌されます。

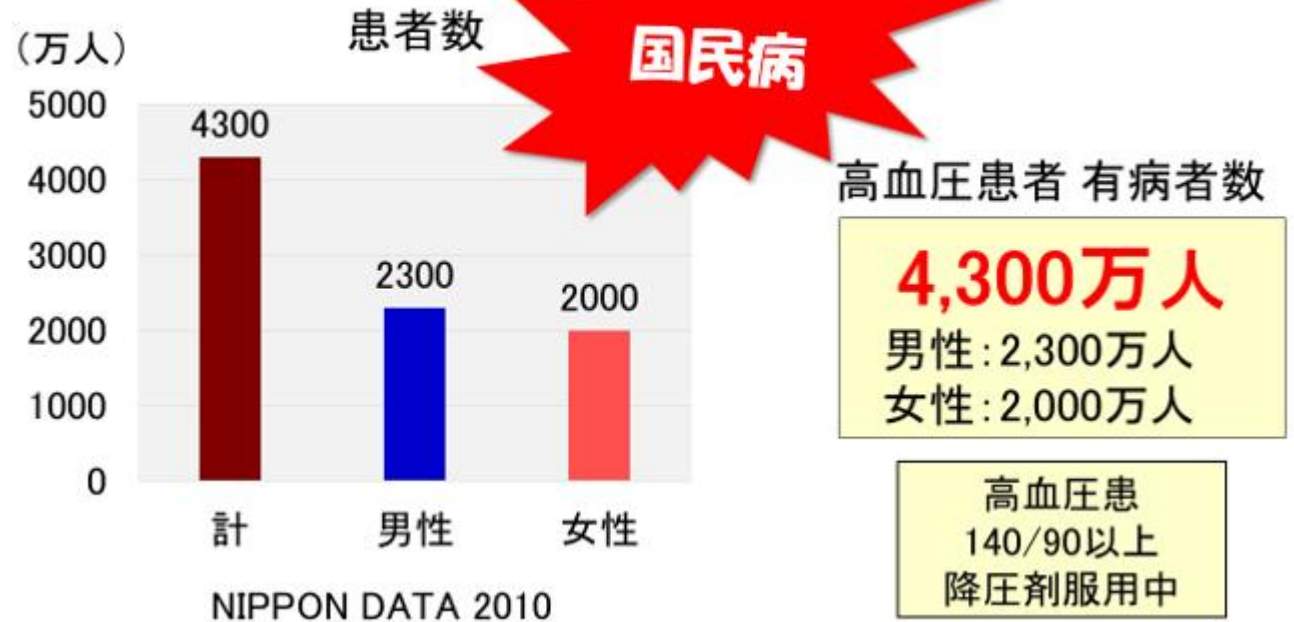
クッシング症候群:ステロイドホルモンが過剰分泌されます。

褐色細胞腫:副腎などから血圧を上げるホルモンが過剰分泌され、頭痛・動悸・発汗などを伴うことがあります。

睡眠時無呼吸症候群:睡眠中の呼吸停止により血圧が上昇します。

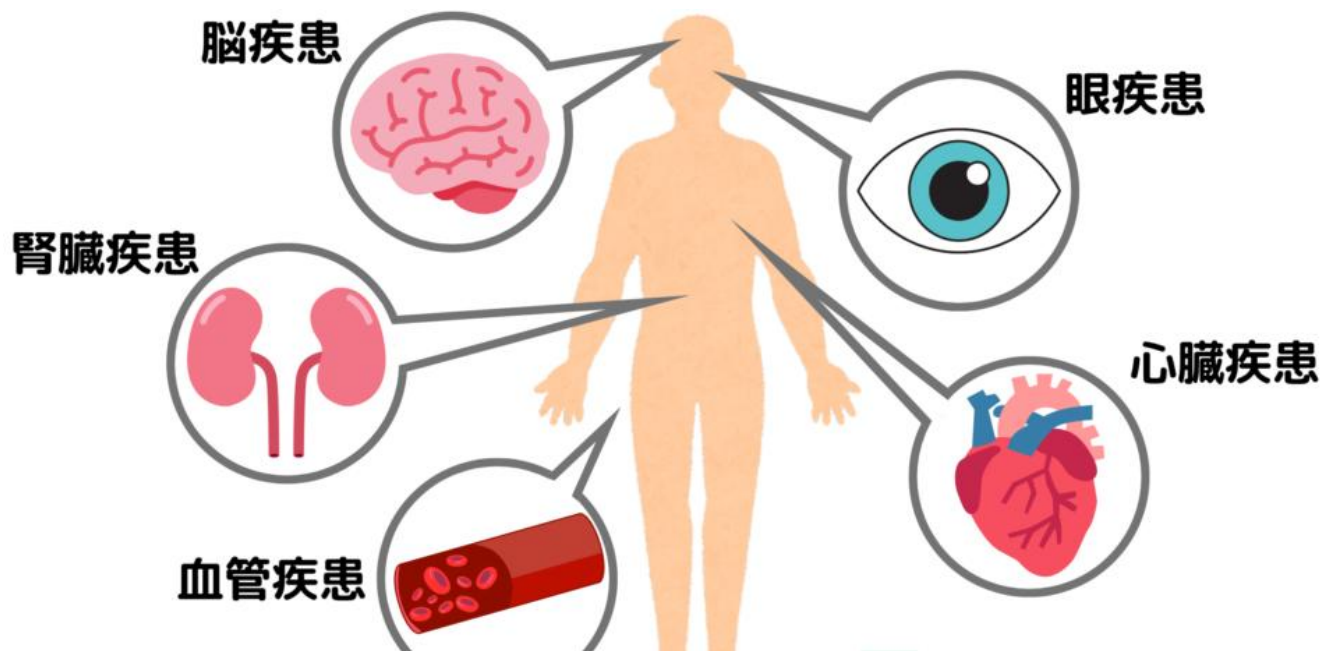
薬剤性高血圧:痛み止め（NSAIDs）、漢方薬（甘草）、ステロイド、一部の抗がん剤などが原因となります。

高血圧症の患者さんは多いの？

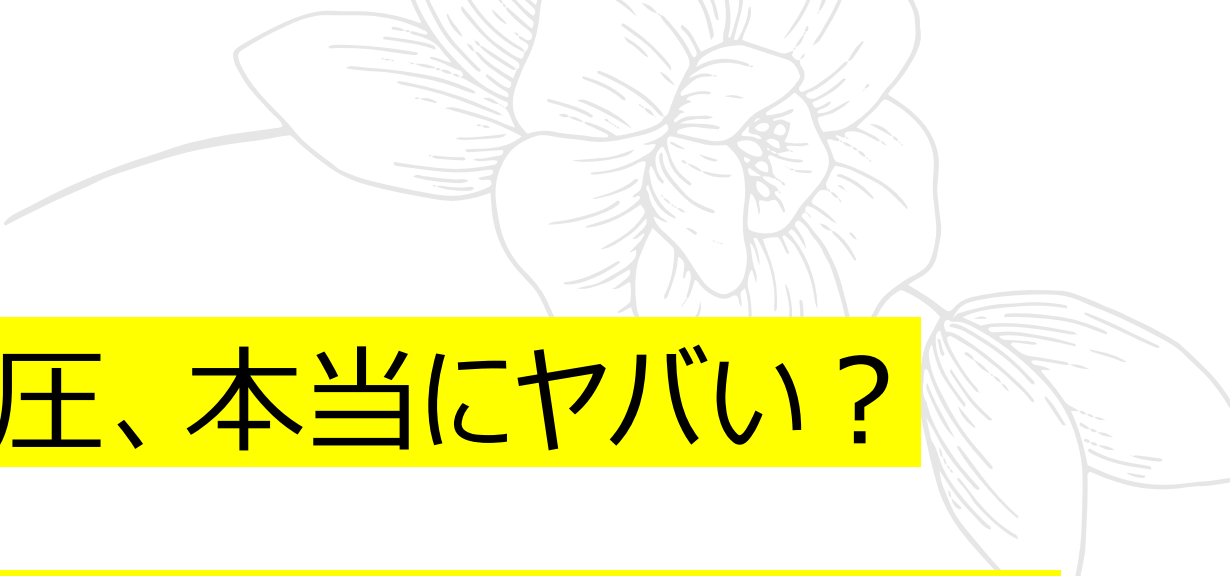


高血圧とは、血圧が慢性的に基準値よりも高い状態を指します。日本では約4,300万人、国民の約3人に1人が高血圧とされており、非常に身近な病気です。

高血圧症になると、どう悪くなるの？



血管を流れる血液の圧力が高くなると、常に血管に刺激がかかって、動脈（酸素を届ける血管）が傷みやすくなります。



その血圧、本当にヤバい？

～介護現場の“あるある”で学
ぶ高血圧～



クイズ！



A : 180/100 だけど元気



B : 150/90 で「今日はしんどい」



C : 130/80 だけど、いつもと様子が違う

答え合わせ



A : 180/100 だけど元気

① どっしり型

数値は高い。でも長年この血圧急変は少なめ、
でも油断は禁物

答え合わせ



B : 150/90 で「今日はしんどい」

② ビクビク型

緊張・痛み・不安で急上昇測るたび違う現場
あるある

答え合わせ

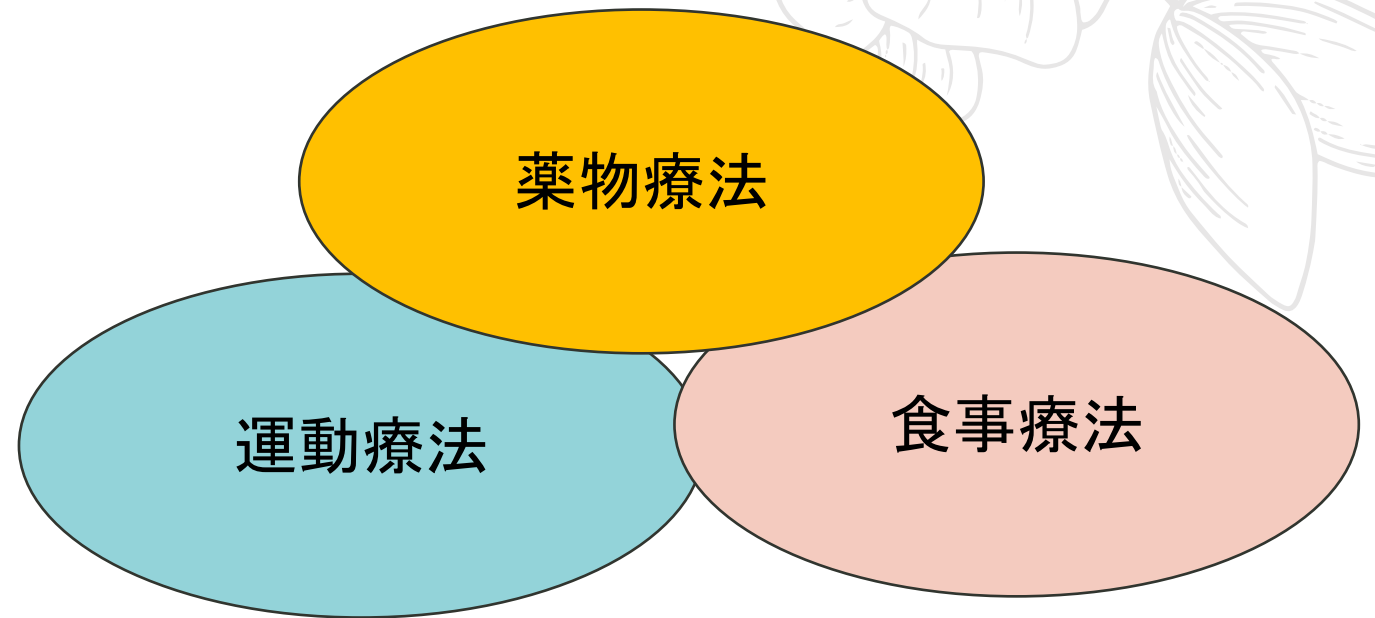


C : 130/80 だけど、いつもと様子が違う

② 静かな危険型

数値はそこそこでも症状が怪しい見逃すと
脳・心臓リスク

高血圧症治療 は？



他の病気と似ていますが、
非常に重要です。



食事療法について



塩分制限



高血圧の生活習慣の改善において塩分量を減らすことは何より重要です。1日あたり6g未満にすることを目標とします。

栄養素と食事パターン



カリウムはナトリウムを排出する働きを持つため、積極的に摂りたい栄養素です。特に野菜、果物に多く含まれています。

適正体重の維持



肥満と高血圧発症の関係性が強いことは、多くの研究で発表されています。BMI※が25未満になるよう、体重を管理しましょう。





運動



有酸素運動の降圧効果は各種研究で報告されています。運動は定期的に（可能であれば30分以上持続）無理なくチャレンジしましょう。

節酒



多量の飲酒、長時間にわたる飲酒は血圧上昇の原因のひとつ。エタノールで男性は20～30mL/日（ビールは中ビン1本）以下、女性では10～20mL/日以下に制限しましょう。

禁煙



1本の紙巻きタバコで、15分以上血圧上昇が持続します。高血圧だけでなく動脈硬化、がんの危険因子でもあるので、百害あって一利なし。



高血圧症と訪問看護

- ・訪問看護で行うこと
- ・生活習慣の是正
- ・他疾患と平行して管理を行う
- ・内服管理
- ・運動療法
- ・予防的指導

高血圧症を甘くみてはいけない

- ★ 管理を怠ると容易に重症化する
- ★ 放置すると、最終的に寝たきりや命に係わることもあります。

血圧の管理は命の管理です。

ありがとうございました

西京区訪問看護ステーション連絡会
ぐりっど洛西訪問看護ステーション
在宅ケア認定看護師 堤 風馬

