

TAKE FREE



松藤会グループ広報誌

ご自由に
お持ち帰りください

まほろば

「地域にいきる」を支えます

Vol. 70

2021 AUTUMN

特集 高血圧について ～寒い季節は特に注意が必要です～



高血圧



その高い血圧、
放置していませんか？

高血圧が引き起こす重大な疾患



脳卒中

脳出血や脳梗塞



心疾患

心不全や心筋梗塞

高血圧を放置していると脳の血管はダメージを受けやすくなります。脳には細い血管が多く、長年のダメージで破れたり、詰まったりすることで脳出血や脳梗塞を引き起こします。

動脈に高い圧力がかったままだと心臓にも負担がかかります。その結果、機能が低下し心不全などを引き起こすリスクがあります。

血圧を測る習慣を

塩分に気を付けよう

適度な運動をしよう

冬は高血圧の方には注意が必要な季節で、特に心臓病や脳血管障害などの合併症を持っている人は注意が必要です。なぜ、冬の季節に注意が必要なのでしょう？

人は寒さを感じると、身体の熱を逃がさないように交感神経が盛んに働きます。この交感神経は、働くとき血管を縮める働きがあり、その結果として血圧を上昇させるのです。

さらに関係するのが塩分摂取量です。冬に食べる物の塩分が多くなるというわけではなく、年末年始は食事量が多くなりがちです。知らず知らずのうちに多くの塩分を摂取してしまっているのです。また、冬の季節は、活動量が低下するため、肥満によって血圧上昇を招きます。

冬の季節は特に注意が必要

働きざかり世代の意識が大切

高値血圧（左下表参照）に該当する60代の5割以上の方が最も意識する問題意識を「高血圧」と挙げたのに対して、30代では3割にとどまりました。高血圧に自覚症状はありません。まずは血圧を測る習慣を持つことから始めてみませんか。

血圧とは文字通り、心臓から送り出された「血流」が血管の内壁を押す「圧力」を指します。

ヒトの体内に流れている血液は、全身に酸素や栄養素を届ける働きをしています。そのスタート地点である心臓は、ポンプのように収縮と弛緩を繰り返して、血管に圧力をかけることで、動脈を介して全身の組織に規則正しく血液を届けているのです。

血液の役割と血圧

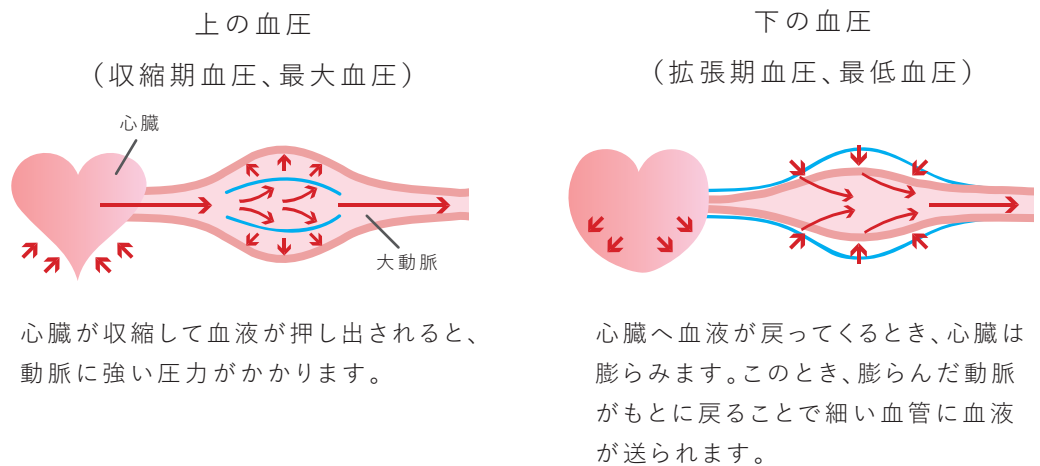
ヒトの血圧は、常に一定というわけではありません。時間やその時の状況、季節によっても血圧は変動しています。高血圧の状態が長く続くと、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった生命に関わる大きな病気を引き起こす恐れがあります。

家庭で125 (mmHg)超えたら高値血圧

分類	診察室血圧 (mmHg)			家庭血圧 (mmHg)		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120~129	かつ	<80	115~124	かつ	<75
高値血圧	130~139	かつ/または	80~89	125~134	かつ/または	75~84
I度高血圧	140~159	かつ/または	90~99	135~144	かつ/または	85~89
II度高血圧	160~179	かつ/または	100~109	145~159	かつ/または	90~99
III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110	≥160	かつ/または	≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ	<90	≥135	かつ	<85

出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より

上の血圧と下の血圧とは？



— その人らしい生活を支える —

昨年12月19日。高橋こく子さん（86歳）はご自宅で、体の向きを変えようとした際に、バランスを崩して後ろ向きに転倒。診断の結果は腰椎圧迫骨折。すぐに入院となりました。そこから9か月。コロナ禍での入院生活、施設でのリハビリ、ご自宅での生活の今をお伺いしました。

何も持たんといけると思った

「気が付けば、後ろ向きにひっくり返ってしまつて…。何も持たんといけると思っただけだね。救急車を呼ぼうと思っただけ、近所の人に心配をかけるのもいやだったので、病院には連れて行ってもらいました」

長い入院生活が始まりました。入院当初は、痛みで寝返りをうつこともできず、とても辛かったです。安静にしていなければならず、歩くこともできませんでした。

「（筋肉が落ち）足がぶよぶよだね。立つことができなくなつてしまつた」長期間の療養生活で筋力低下も進みました。

そして、入院生活でもう一つ辛かったのが、「家族に会えなかったこと」と高橋さん。新型コロナの感染症対策のため、入院先の病院は面会制限がかけられており、退院までの3か月間は電話で声を聞くことしかできず、寂しい思いをされました。

身体機能を回復させるリハビリ

退院が決まり、在宅復帰を目指して老健ゆめさきに入所。自宅に帰るためのリハビリがスタートしました。「当初は自宅のことが不安で帰りたがっていましたが、スタッフの方が親身に声を

掛けて下さり、母も『頑張るよ』と言ってくれるようになりました。私も『以前のように歩けたら…』という思いで、いっぱいでした」と娘さん。熱心にリハビリに取り組まれた高橋さんの歩行能力は徐々に回復し、9か月ぶりの自宅復帰が決まりました。

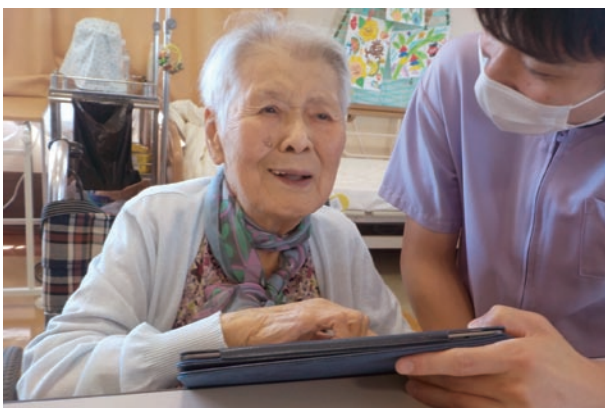
自宅で生活するためのリハビリ

しかし、50年間住み慣れた自宅には、たくさん問題が待ち構えていました。土間から部屋へ上がる段差、今までは気にならなかったわずかな数センチの敷居、通路での車いすの乗り降りなど、施設とは環境が異なるのです。退所に向けてスタッフが家屋調査を行い、住宅改修の提案やご家族へのアドバイスを行いました。そして、退所後は、自宅の構造を確認しながら、自宅での生活動作を確認する訪問リハビリテーションが行われました。

「はじめは、その段差（写真）も越えられなくてね。力があるんだけど、今はコツをつかんだよ」と高橋さん。取材当日も器用に車いすを操作して室内を移動していました。

これからの生活

「本当は帰るつもりはなかったんよ。家族の迷惑になるでしょ。それでもやっぱり家の空気が良いわね。娘やお嫁さん、ヘルパーさん、みんなが助けてくれる。できることは自分でして、こけないように気を付けて生活しています」と高橋さん。さらに、「辛い思いをしたけれど、私より辛い人もたくさんいる。1つ1つが経験だと思って、感謝しながら過ごしたいね」と、笑顔で話して下さいました。



訪問リハビリに関する
お問い合わせは
下記までお願いします

介護老人保健施設
ゆめさき
TEL 079-237-8735

入江病院
（リハビリ直通）
TEL 079-237-7347



右：わずか1センチの敷居ですが、車いすで乗り越えることは簡単ではありません。
左：お手洗いへの移動、立ち上がり訓練の様子。車いすで中まで入ってしまうと、出る時に移動が困難になるため、手すりを使って中へ入ります。



訪問リハビリでは自宅の構造や生活動作に合わせたリハビリを行い、再び自宅で過ごせるよう支援しています。

訪問リハビリテーションとは

訪問リハビリとは、理学療法士などが、利用者の自宅や入居先の施設に訪問して心身の機能回復や日常生活の自立に向けたリハビリを行うサービスです。利用者の心身の障害、それによる生活上の障害、住環境などを個別に確認し、自宅で機能の維持や向上を図ります。対象は、医師に「訪問リハビリが必要」と認められた方です。実際に生活している場所で、生活場面に即した訓練が行えます。例えば外出訓練など目的に応じたりハビリテーションを行います。



今年も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、英賀神社の秋祭りが中止となりました。昨年、「来年は2年分の祭りをしよう」と誓い、待ちに待った1年でしたが、叶わぬこととなりました。秋祭りは、子どもからお年寄り、さらには病気やけがで療養中の患者さんまで、多くの人に元気と勇気を与えてくれます。

そこで、少しでも秋祭りの雰囲気を出してもらおうと、英賀神社獅子舞保存会と高町自治会にご協力を仰ぎ、獅子舞の写真を提供して頂きました。

右下の「幣舞」は御幣をかざして四方八方を清める舞です。疫病退散の願いも込めて。

獅子舞の歴史

英賀神社の獅子舞の歴史は古く、播州英城日記（下巻）には「11月1日毎例嘉吉の前、文治以来行勤せし獅子おどり、中絶せしを宮前に今改行、出立、児童唐子、太鼓、笛、琴、鉦、尺八、三味線等を用いて云々」と残されています。文治（1185年頃）から舞われていた獅子舞が嘉吉（1441年頃）に復活したことが記されています。その後、江戸時代から昭和にかけて幾度と中断しますが、昭和40年に再び祭礼で獅子舞が奉納されました。

一方、高町の獅子が舞われだしたのは江戸時代中期後半（1700～50年頃）と言われています。英賀神社と言えは梯子獅子で有名ですが、高町の梯子は「へ」の字型に組まれ、登り側は梯子、下り側は平行に並んだ竹のみで踏み栈はありません。このような梯子は全国的にも珍しいものです。

出典：英賀神社ホームページ、高町自治会

高町獅子舞

表紙のお話し

英賀獅子舞



＼ちょっとええよ～／

管理栄養士の おすすめ食材&レシピ 栄養は「元気」の源です

豆腐かぼちゃプリン

夏に収穫し、秋・冬にかけて貯蔵することで甘みの増すかぼちゃ。そのかぼちゃを豆腐と合わせてデザートに。材料が少なくあっさり、ヘルシーなお手軽デザート、この秋にいかがですか。



[材料／2人前]

かぼちゃ	130g
絹ごし豆腐	100g
グラニュー糖	大さじ1杯（12g）
片栗粉	大さじ1杯（9g）

[栄養価表]

	男性目標値	女性目標値	かぼちゃプリン
エネルギー	2,000kcal	1,650kcal	120kcal
たんぱく質	60g	50g	5g
野菜	350g	350g	65g
塩分	7.5g未満	6.5g未満	0g

※ 目標値は、男女ともに50歳～69歳の方を対象にした1日あたり摂取目標値を示しています



かぼちゃは強力な抗酸化作用で老化予防に◎

かぼちゃはビタミンEとβ-カロテンの含有量が野菜の中でトップクラスです。抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが相乗効果を発揮し、老化予防に役立つといわれています。ビタミンEは血行を促進し、冷え性や肩こりの解消に、β-カロテンは免疫力強化に働くとされます。また、かぼちゃに含まれる食物繊維は、便秘改善に効果的です。

[作り方]

- 1 かぼちゃは種とワタを取り、一口大に切る。耐熱容器へかぼちゃを入れラップをし、600Wの電子レンジで約4分加熱する。
- 2 柔らかくなったらスプーン等で実と皮に分ける。皮の部分は一部トッピング用に小さく切る。
- 3 かぼちゃ、絹ごし豆腐、砂糖、片栗粉をハンドミキサーなどで攪拌する。
- 4 耐熱のココット皿等へ、3を入れ、600Wの電子レンジで約3分加熱する。
- 5 加熱後、触ってみて表面が乾いていたら出来上がりです。最後にお好みでかぼちゃの皮をトッピングする。

☆ 料理のコツ・ポイント

耐熱のマグカップなどでも作ることができます。ハンドミキサー、フードプロセッサーなどをお持ちでない場合、かぼちゃはフォーク、絹ごし豆腐は泡立て器などで別々に滑らかに潰してから混ぜ合わせてください。

豆腐は更年期障害、骨粗しょう症予防に期待！

豆腐には消化のよい、良質なたんぱく質が豊富です。イソフラボンによる更年期障害の予防や緩和、骨粗しょう症の予防効果が期待されます。



急性期医療から回復期リハビリ、施設介護、そして在宅医療まで。

「安心と満足」の医療・介護で地域を支えます。



社会医療法人
松藤会

「地域に生きる」を支えます

表紙のおはなし

当法人では「**地域に生きる**」を支えますを合言葉に地域医療・福祉に取り組んでいます。
そして、広報誌まほろばでも地域の皆さまとのコミュニケーション、繋がりを大切にしたいと思っています。
中面に獅子舞の紹介がありますので、どうぞご覧ください。
今号の表紙：英賀神社獅子舞保存会、高町自治会

入江病院

〒672-8092 姫路市飾磨区英賀春日町2丁目25番地
TEL.079-239-3121（代）
併設事業所：短時間型通所リハビリテーション
訪問看護ステーション

介護老人保健施設 ゆめさき

〒671-1103 姫路市広畑区西夢前台6丁目56-1
TEL.079-237-8735（代）
併設事業所：居宅介護支援事業所

サービス付き高齢者向け住宅 リリーフあがほ

〒672-8092 姫路市飾磨区春日町2丁目11番地
TEL.079-238-5855

