なしこげえ血圧がたけえんじゃろか！たけえとわりいんな？

今回は血圧のお話3回目

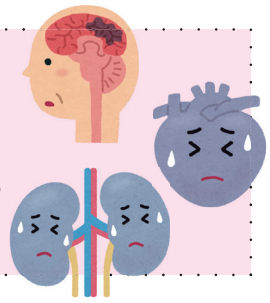
血圧とは

心臓は収縮(ぎゅっとちぢまる)、拡張(うーんとふくらむ)を1日約10万回前後繰り返している。この時の動脈血管にかかる最大と最小の圧力のこと。
収縮期血圧(最高血圧)、拡張期血圧(最低血圧)。

＜血圧目標値＞

至適血圧120-130／80mmHg未満を目標に。これを超えるほど動脈硬化がすすむとも。
140/90mmHgは高血圧基準。家庭での血圧は5mmHg程度低くなる。
⚠高血圧には遺伝的要因と生活習慣などの環境的要因が。
血圧が高いと全身の血管に負荷がかかりやがて傷害されてあちこちの臓器が傷む(いたむ)

＜動脈硬化進展の影響＞



◯**脳**：脳梗塞、脳出血、血管性認知等。
◯**心臓**：心筋梗塞、狭心症、心不全等。塩分過多や高血圧は弁膜症を悪化させる
◯**腎臓**：腎硬化症、尿酸が排泄されにくくなり高尿酸血症、痛風など起こる事が。
尿酸値が高いと心臓にも注意！！腎障害から透析になることも。

血圧のコントロールと、その他の動脈硬化進展の危険因子をしっかり総合的に治療を！
脂質異常症、糖尿病、喫煙など。尿酸値が高い場合も急性関節炎、腎結石などともに心臓に影響する事が。
血流が悪くなり狭心症や心筋梗塞発症の可能性等。血圧は甲状腺機能と関係する事も。

当院では

当院では血液生化学検査(糖尿病などわかる)、心電図、心エコー、頚部エコー、血管伸展性検査、レントゲン検査、24時間心電図検査などで総合的に動脈硬化の進展を可能な限り抑制しようと実施している。血液生化学検査はその日のうちに結果をだしその日からの診療に役立てている。

味噌の医者殺し

味噌は1200年前ころ中国から渡り、大豆、麦その他たくさん栄養があり、平安時代に日本では最古の記録があるそうだが味噌は体によいとされてきた。

しかし、現在では
＜具だくさんの減塩味噌汁＞で
健康長寿めざしましょ！！
別府大学短期大学部食物栄養科と
津久見市の共同開発の＜ととのみそ＞もどうぞ！

豆知識

猫と犬

猫は甲状腺機能亢進症(攻撃的になったり食べるのにやせる)犬は甲状腺機能低下症(元気がなく、皮膚病になったり)になることが！！

鯨

クジラは深く潜って血管が水圧で細く狭くなっても、人間なら血栓(血の塊)ができて脳梗塞などなる所だが、血栓できる血液凝集機構がないらしい！よかった！

門松

＜門松は冥土の旅の一里塚(いちりづか)。めでたくもありめでたくもなし＞一休。うーん！？

鏡餅

餅を重ねるのは穏やかに歳を重ねるため。てっぺんのは本当は＜橙：だいだい＞で子孫が代々繁栄するようにと。最近は＜橙＞が大きくて落ちたり、本物の蜜柑が腐ったりするのでかわりのプラスチックが多い。神さま、罰当たりをお許しを！

職員だより

少し遅くなりましたが明けましておめでとうございます。
本年の皆様のご多幸をお祈り致します。

栄養指導室だより

複数合併症のある患者さんが＜食事のポイントがよくわかった＞とおっしゃっていただくのはとても励みになります！今年も頑張ってまいります！

別府大学短期大学部食物栄養科より
月2回、講師の先生を派遣いただいてます。

方言の訳

それではね、走って帰りますから、傘は結構です。