

訪看 3月号

担当: グレース訪問看護ステーション城南



春寒もようやくぬるみ、本格的な春の到来を迎え
花便りの嬉しい季節となりました。

突然にやってくる介護のために…

高齢者の体に起こる様々な変化には、ご家族が気付ける事が大切です。
そこで今回は、観察ポイントを一つご紹介したいと思います。

『血圧がいつもと違う!?!』

高齢者の血圧は「上の血圧」が高く、早朝や夜間に高くなる傾向があります。

70歳以上になると、半数近くの方が高血圧だと言われています。高齢者の血圧は、最高血圧が高くなるのが特徴で、**心筋梗塞や脳卒中**などを引き起こしやすくなります。日頃から血圧を測り、急は変化を見逃さない事が大切です。そのためにも一日一回測る習慣を。

血圧は、朝目が覚めてすぐ、食事や排泄などで体を動かす前に計測したものが本来の血圧値です。

- ・運動や入浴後、食後を避けて測定する
- ・暖かい部屋で、落ち着いた環境で測定する

※『目がチカチカして吐き気がする』

こんな時は、血圧が急上昇している可能性があります。すぐに横になり、血圧を測りましょう。**15分経っても下がらず、症状も変わらない時には病院へ!!**

また、高齢者は、早朝にだけ血圧が上がる【**早朝高血圧**】が多くなっています。心臓病の発作と関係があると言われてしますので、早朝に限って高かったら、一度医師に相談する事をお勧めします。