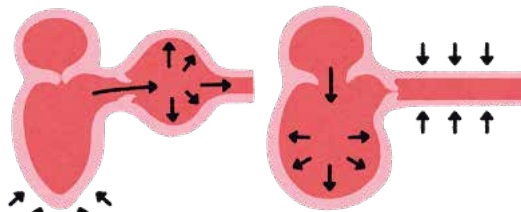


# 下が高い? 上が高い? そもそも上と下って?? 高齢者と血圧

## ●そもそも血圧とは

心臓は、縮んだりふくらんだりしてポンプのように動くことで、血液を全身に送り出しています。血圧とは、心臓から送り出された血流が血管の内壁を押し出す力（圧力）を指します。



心臓が収縮すると中の血液が大動脈に流れ込み、そこから全身に送り出されます。

### ◆血圧を決定する主な要因

- ・心拍出量（心臓が1回の拍動で全身に送り出す血液の量）
- ・血管の弾力性（しなやかさ）
- ・血管抵抗（血液が血管に流れ込む際の末梢血管の抵抗力）
- ・血液の粘度（サラサラ度）



## ●血圧の「上」と「下」って?

心臓が血液を送り出すときの血圧（収縮期血圧）を「上の血圧」、心臓が送り出す血液をためているときの血圧（拡張期血圧）を「下の血圧」と呼ばれています。

## ●高齢者と高血圧

一般的に高血圧とは、収縮期血圧（上の血圧）が140以上、または拡張期血圧（下の血圧）が90以上の状態が継続することであり、高齢者の場合は特に収縮期血圧が上昇する傾向にあります。

※基準値はあくまで目安で、個人差があります。



## ●血管の老化現象

高齢者になると、血管の弾力は徐々に低下します。また、血管そのものの壁も分厚くなり、血管の内側がどんどん狭くなっていきます。狭くなった血管に血液を流すため、体が頑張ると圧力を上げると、血圧はあがることになります。

## ●血圧の「下が高い」とは?

心臓のポンプ機能は正常に機能しているのに、血管が血液を流す力が弱くなると「下の血圧が高い」状態になります。身体の末端にある「末梢血管」が硬くなると血液がスムーズに流れなくなり、動脈硬化によって本来の弾力性を失った血管は、血液の圧力をそのまま受けることになるためです。

## ●入浴と血圧

脱衣時の寒冷暴露による血圧上昇や、温浴による血圧下降など、入浴により血圧も著しく変動します。入浴前後のバイタルチェックとともに、室温調整、ぬるめの湯温で長湯はしない、浴前後に水分補給をするなど、入浴時の適切な体調管理が大切です。



(世田谷区等々力)

よつば新聞

令和6年  
(2024年)  
5月号

vol.165

安心、安全  
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー  
のことなら  
おまかせください!

026968

検索

クローバーケアセンター  
**CLOVER**

5月

訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

15日(水)

※9日(木)

※28日(火)

※pmのみ相談  
受付可



今月の脳トレの解答

Q1. ドラマ

Q2. 風呂

# 簡単一品料理

## ☆☆電子レンジでも簡単に☆☆ \*\*ほうれん草ツナ和え\*\*

ほうれん草はビタミン、鉄分、カルシウムなど含み、栄養豊富な緑黄色野菜です。茹でて柔らかく、電子レンジでも簡単にできます。

①ほうれん草は、塩を加えた熱湯でゆでて水にとり、水気をしぼり、食べやすい長さにきる。

※熱湯を使わずに電子レンジで調理する場合・・・根元を落として食べやすい長さに切ったほうれん草を、耐熱ボウル等に茎を下に入れ、その上に葉を広げてのせ、電子レンジで2分半～3分ほど加熱します。

全体がしんなりしたら、すぐに別のボウルにはった冷水にさらして、アクを抜きます。その後、水気をしっかりしぼります。

②ボウルに①と汁気をきったツナを加え、マヨネーズで和える。お好みでゴマをふる。



### ◆材料(2人分)

- ほうれん草・・・1束250g
- ツナ(缶詰)・・・1缶(70g)
- 塩・・・・・・・・少々
- マヨネーズ・・・・1袋
- ゴマ・・・・・・・・適量

## 今月のコネタ

## 血圧の下げすぎにも注意!?

高齢者の血管は内側が狭くなっており、血圧を下げると血流が悪くなってしまいう可能性があります。高血圧の薬による下げすぎは高齢者の転倒の原因の一つとも言われています。脳梗塞や心筋梗塞の原因としても指摘されることがあり、適切な血圧コントロールが必要です。

高齢者の場合、血圧が高いだけでなく実は自律神経の働きも低下していますので、ちょっとしたことで血圧が上昇したり、逆に下がりやすくなったりすることもあるため、注意が必要です。



(渋谷区恵比寿南)

## 今月の脳トレ

## ★つなぎ言葉クロス

中央の回答欄の左側には答えの前につく言葉が、右側には後ろにつく言葉が2つずつ並んでいます。これらの言葉が前後に付けられる言葉を答えて下さい。

Q1. ヒント：カタカナ3文字

メロ

チック



刑事

仕立て

Q2. ヒント：漢字2

露天

おけ



五右衛門

上がり



すべての世代が共生できる社会を目指して  
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら  
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら  
株式会社シー・アイ・シー

株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303 オフロクローバー 0120-026968



www.026968.com

