

## おしえて栄養科っ!

暑くなる季節、発汗時の熱中症対策に「経口補水液」をご紹介します。

【経口補水液】とは?

水に砂糖と塩を一定の割合で溶かしたもの。

糖分と塩分をバランスよく含む水は、体に速やかに吸収されます。

〈ご家庭で簡単に作れる「経口補水液」の作り方〉

3つの材料をよく混ぜましょう

水 1リットル      砂糖 40g (大さじ4と1/2杯)      塩 3g (小さじ1/2杯)

- ・手作りの経口補水液は衛生面の観点から、なるべく1日以内に飲むようにしましょう。
- ・特に高齢の方は、喉の渇きに気づきにくい場合も多くありますので、脱水になる前からのこまめな水分補給を心がけましょう。

## MAP



## 交通アクセス

- ▶九州産交バス/熊本～山鹿線  
寺尾病院前バス停より…徒歩約1分
- ▶JR九州/JR鹿児島本線  
植木駅下車…タクシーで約8分
- ▶自家用車/九州自動車道  
植木インターより…車で約10分  
北熊本スマートインター…車で約8分

### お知らせ

寺尾病院SNS一覧。是非一度覗いてみて下さい。



HP



Instagram



LINE

# 寺尾病院 だより。

Vol.35  
2023.07

Summer

## コンテンツ

- 侮るなかれ高血圧症
- てりりル通信 vol.16
- 認知症予防
- おしえて栄養科っ!
- 寺尾トピックス



# 侮るなかれ！！高血圧症

今回は、成人病の中でも最も身近で、最も患者さんの数も多い高血圧症のお話しをしたいと思います。血圧は、気分が落ち着いた状態で、上腕（二の腕）にマンシェットを巻き、朝と夕に各2回測定し、その平均を収縮期血圧/拡張期血圧として記録します。高血圧診療ガイドラインでは、一般的には130/80未満にコントロールするよう指針が出されています。皆さんは検診などで、自覚症状はないのに高血圧を指摘されることがあると思いますが、それでは何故血圧をコントロールすることが重要なのでしょうか？ 症状がないからといって高血圧を放置すると、血管が硬くなり動脈硬化が引き起こされます。そのために高血圧は、日本人の脳心血管疾患（脳卒中や心筋梗塞）の最大の危険因子であり、高血圧に引き続く臓器障害により、心臓や腎臓の機能が徐々に低下すると、心不全や慢性腎臓病に至ります。それゆえに健康寿命を延伸させるうえでも血圧の管理がとても重要なのです。



呼吸器内科 坂本 理

次に、高血圧症と診断されたらどのように対応したら良いかについてですが、1) 高血圧の原因となる生活習慣として、塩分の取り過ぎ、肥満 (BMI:Body Mass Index 25 以上)、運動不足、アルコール、喫煙などがあり、生活習慣の修正により血圧がある程度は低下することが証明されていますので、まずは上記の生活習慣の是正が必要です。2) 生活習慣の修正を行っても血圧が改善しない場合や著明な高血圧の場合には、降圧薬による治療が必要となります。主な降圧剤には、Ca 拮抗薬（アムロジピンやニフェジピンなど）、アンジオテンシン II 受容体拮抗薬（オルメサルタンやカンデサルタンなど）、アンジオテンシン変換酵素阻害薬（エナラプリルなど）、利尿薬などがあり、先ずは一剤から開始し、血圧の推移をみながら異なる種類の降圧剤を追加投与していく方法が一般的です。

健康寿命延伸のため高血圧を決して侮ることなく、血圧管理の重要性を再認識していただければ幸いです。

## 03 寺尾トピックス



令和5年7月21日22日に開催される

### 全国デイケア研究会に

作業療法士の西田さんが発表に東京へ行かれます。

頑張ってください



Let's try!!

## てらリハ通信

## vol.16 認知症予防

### 認知症予防における注意点

認知症予防にはバランスの良い食事や運動に加え、活動的なライフスタイルが有効といわれています。

### 認知症予防に対する運動療法

- 運動効果  
アルツハイマー病の原因となるアミロイドβ蛋白の蓄積を減らすことや短期記憶の容量が増加するなど、適度な有酸素運動や筋力トレーニングが認知症予防に効果的といわれています。
- 運動強度  
負荷が強すぎる運動はストレスとなり逆効果となることがあります。  
☆運動して「楽である〜少しきつい」程度の運動が効果的
- 運動内容  
・運動に認知課題（簡単な計算やしりとりなど）を組み合わせると、さらに効果が高まります。  
例）歩きながら計算など  
・筋力トレーニング  
例）スクワット、立ったまま踵上げなど  
・有酸素運動  
例）ウォーキング、ジョギング、水泳、ヨガなど
- 運動頻度  
週3回以上の運動習慣を持っていた高齢者は、認知症になるリスクが低いことがわかっています。

理学療法ハンドブック シリーズ8 認知症より引用

### ———自分でできる認知症の気づきチェックリスト———

最も当てはまるところに○をつけてください。

セルフ  
チェック

|                                      | まったく<br>ない | ときどき<br>ある | 頻りに<br>ある | いつも<br>そうだ |
|--------------------------------------|------------|------------|-----------|------------|
| ① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか     | 1点         | 2点         | 3点        | 4点         |
| ② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか            | 1点         | 2点         | 3点        | 4点         |
| ③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか | 1点         | 2点         | 3点        | 4点         |
| ④ 今日が何月何日かわからないときがありますか              | 1点         | 2点         | 3点        | 4点         |
| ⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか       | 1点         | 2点         | 3点        | 4点         |

|                                 | 問題なく<br>できる | したい<br>できる | あまり<br>できない | できない |
|---------------------------------|-------------|------------|-------------|------|
| ⑥ 貯金の出入入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか | 1点          | 2点         | 3点          | 4点   |
| ⑦ 一人で買い物に行けますか                  | 1点          | 2点         | 3点          | 4点   |
| ⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか    | 1点          | 2点         | 3点          | 4点   |
| ⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか        | 1点          | 2点         | 3点          | 4点   |
| ⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか       | 1点          | 2点         | 3点          | 4点   |

チェックしたら、①～⑩の合計を計算⇒合計点「      」点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

- ※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
- ※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。