



青い鳥通信11月号



青山訪問看護ステーション

《寒くなってくると高血圧に注意》

体が寒さを感じると、体温を逃さないように血管が収縮し、結果血圧が高くなります。通常の人でも、夏と冬の血圧は20mmHgほど差がでると言われており（冬が高い）、元から血圧が高めの人ではさらに差が広がります。そして血圧が高くなった時に、急な温度変化があったりトイレでいきんだりすると、脳や心臓に負担がかかり、くも膜下出血や心筋梗塞などにつながる危険があります。



《大切なのは急激な温度変化を避ける事》

トイレやお風呂の脱衣場にも暖房器具をつけ、お風呂の蓋も先に開けておきましょう。また、お風呂のお湯もぬるめがおススメで、長湯は良くありません。食生活では塩分を控えめにし、腹八分目を心がけ、アルコールもほどほどにしておく事です。ウォーキングなどの軽い有酸素運動を行うのも有効的です。高血圧は自覚症状がなく知らぬ間に悪化するため、気付いた時には動脈硬化がかなりすすんでいた・・・なんて事になるかもしれません。普段から測定する習慣をつけ、身体の状態をしっかりとして下さい。

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	△	○	○	○	○	△
午後 13:00~17:00	△	○	○	△	○	△

- 空きあり。
 - △ 若干、空きあり。
 - × 対応できる場合があります。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	△	○	○	△	△	△
午後 13:00~17:00	△	○	△	△	○	○

訪問エリア

- * 羽曳野市
- * 藤井寺市
- * 松原市
- * 堺市 東区
- * 堺市美原区 など。

ブログ 随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(?)
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-44-11 TEL 072-952-4174
FAX 072-939-5355

青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1 TEL 072-931-4174
FAX 072-937-1016

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8:45～17:30

管理者：山内

