

令和元年第45回 グループホームまみや地域運営推進会議 議事録

会議日時	令和元年 9月 27 日 金曜日		時間 13:30 ~ 14:30	
場所	グループホームまみやリビング			
議題	1、自己紹介 2、グループホームまみや入居者の現状 3、ヒヤリハット、事故報告 4、高血圧症 5、その他			
出席者	ご家族 1名	地域住民代表 1名	市町村職員 1名	
	民生委員 1名	ご利用者 1名	職員 4名	
ご利用者の状況	1 ユニット			合計
	男性 1名	平均年齢	83歳	男性 1名
	女性 7名	平均年齢	82.6歳	女性 7名
				年齢 82.6歳
介護区分の分布	要支援2 0名	要介護1 1名	要介護2 3名	要介護3 1名
			要介護4 3名	要介護5 0名
				平均介護度 2.8
8月に看取りをさせて頂きました。現在は空室1です。				
ヒヤリハット、事故報告書 R元年 8月1日 ~ 9月24日迄 ヒヤリハット 17件 事故報告書 2件 管理者 2件とも同じ利用者様の事故です。レビー小体型の認知症であり、一般的なアルツハイマー型の認知症の利用者様と違うところがあります。				
「高血圧症」 講師：グループホームまみや看護師 別紙参照 血圧とは補足説明のみ記載 看護師 上の血圧 収縮期血圧 最も高い血圧。下の血圧 拡張期血圧 最も低い血圧 本能性高血圧⇒(原因不明の高血圧)遺伝子や生活習慣による物が多い。 二次性高血圧症⇒他の病気が原因 腎疾患、ホルモン異常 ホルモン異常の時にはステロイド剤が効く。腎疾患はどんな薬をしても治らない。 カリュウムは塩分を中和してくれる。野菜、海藻、果物(バナナ)、牛乳も塩分を下げしてくれる。 醤油や塩を使う時、先を細くして(制限)使用する容器などが販売されている。 高脂血症⇒今は脂質異常症と言う。 降圧剤を処方され服用されている場合、状態が一時良くなったからと言って、自分の判断で止めてはならない。服薬し、血圧が安定し生活習慣が改善されている人は医師の判断により服用中止の支持があるはず。 血圧計の種類に付いて、水銀式が一番良いが、一般的には手首式より腕で測る物の方が正確に測る事が出来る。どちらも胸より高い位置、心臓と同じ高さで測ります。				

ご家族 腕式と手首式両方の血圧計を持っていますが、ずいぶん数値が違って出ますが。  
看護師 二つ持っている人は比べてみると良い、違いを把握できて良い。

ご家族 医師から汗をかくときは塩を舐めろと言われている。  
看護師 夏に言われたのでしょうか。熱中症の危険がある時は塩分を取って下さい。夏が過ぎたら辞めた  
が良いでしょう。汗をかくぶんには塩分は良い。クーラーの中で過ごすには塩分の必要はなし。  
\*アクエリアス、ポカリスエット等塩分を含んでいる。ペットボトル購入時後ろの表示を確認すると  
良い。又、ハムや練り製品などにも塩分は多く含まれています。\*

ご家族 糖分と糖質の違いは何ですか。  
看護師 糖質とは炭水化物と糖両方を示します。糖質で甘くないけど、消化されると糖になります。

その他

職員 消費税増税に伴う介護請求改定のお知らせ。  
グループホームは、(例としまして)1割負担の方で、月額70円程度の負担割り増しとなります。  
改定により、函南町に届ける書式を教えてください。

福祉課 運営規定に変更がある場合は、届け出が必要。重要事項説明書に対しては必要はありません。

次回予定

令和元年 11月22日(金) 時間13:30～

## 高血圧症は<サイレントキラー>

R.1年9月27日 GH まみや

### 1. 血圧とは

\* 心臓から送り出された血液が、血管の壁の内側を押す圧力

\* 血圧を決める要素 = 心臓から出る血液の量 × 血管の硬さ

1) 上の血圧 (収縮期血圧) ⇒ 最も高い

\* 心臓が収縮し、全身に血液が送り出される時、動脈の血管壁にかかる圧力

2) 下の血圧 (拡張期血圧) ⇒ 最も低い

\* 心臓が拡張した時の動脈の血管壁にかかる圧力

\* 上は正常でも下の血圧が高いのも高血圧症 ⇒ 末梢血管の 動脈硬化 による

### 2. 高血圧症<血圧が高すぎる状態が続く>の診断基準値

\* 病院では、上の血圧が 140mmHg 以上 下が 90mmHg 以上 → 高血圧症

\* 自宅では 130/85mmHg 以上 (自宅では低めに出る) → 高血圧症

\* 正常値 ⇒ 130/85 (80) mmHg 以下

\* 至適血圧 ⇒ 120/80mmHg

Hg

3. 動脈硬化とは ⇒ 高血圧症となり、心臓から出る血液量が増えることによ

り、動脈に高い圧がかかり続け、血管壁が分厚くなり、血管の内腔が狭く・

硬くなること ⇒ 柔軟性がなくなる

1) 平均血圧 = (上の血圧 + 下の血圧) ÷ 3 + 下の血圧

\* 正常値は 90 未満 → 心臓から遠い細い血管に動脈硬化の傾向あり

2) 脈圧 = 上の血圧 - 下の血圧

\* 正常値は 40~60 心臓に近い太い血管に動脈硬化の傾向あり

#### 4. 原因別からの高血圧症の分類

1) 本態性高血圧 (90%) ⇒ 遺伝や生活習慣からと推定され原因不明が多い

2) 二次性高血圧 ⇒ 他の病気が原因 → 腎疾患・ホルモン異常

ステロイド・非ステロイド消炎鎮痛剤・甘草 (漢方薬) は血圧を上げる

#### 5. 高血圧症の原因

1) 遺伝的な要因 ⇒ 両親にあり → 50%・片親は 30% に体質の遺伝をする

2) 環境的な要因 ⇒ 主に 生活習慣 によるので改めれば緩和する

① 過剰な塩分摂取 ⇒ 体内の塩分濃度を超える塩分摂取は、濃度を薄めようと

して体内水分が増えて血液量が増加して、血圧が上がる

② カリウム摂取不足 ⇒ 体内の余分なナトリウムをカリウムにより、排泄する

が、不足だと塩分濃度が増加し、血圧が上がる

③ 肥満 ⇒ 血液量は体重に比例するので肥満は血液量を増やし、心臓に負担

をかける

④ 過剰飲酒 ⇒ 血圧を上げ、動脈硬化を促進する

⑤ 精神的ストレス ⇒ 交感神経が活発になり、心臓の収縮を強め、心拍数と

血液量が増し、血管も収縮する

⑥ 運動不足 ⇒ 血行を悪くして血圧を上げる

⑦ 喫煙 ⇒ ニコチンが交感神経を刺激し、血圧上昇のホルモンを分泌させ血管

を収縮する。血中の活性酸素が増え、動脈硬化を促進する

## 6. 高血圧症のタイプ

- 1) 持続性高血圧⇒病院・自宅で測っても血圧が正常値よりも高い
- 2) 白衣高血圧⇒自宅では正常値でも白衣を見ると高血圧値になる・

将来的には持続型に移行すると考えられている

- 3) 仮面高血圧⇒診察時には正常だが、自宅では高い（高血圧が隠れている）
  - ① 夜間高血圧⇒本来夕方より血圧が低くなるが夜間に高くなる→心筋・脳梗塞
  - ② 早朝高血圧⇒起床前後に血圧が高くなる→心筋梗塞・脳卒中が発症しやすい
  - ③ ストレス性高血圧⇒精神的・肉体的ストレスが交感神経を活発にし、持続型に移行する危険性がある

## 7. 高血圧症の症状

初期は無症状（サイレントキラー）⇒動脈硬化が進むと部位毎に症状が表われる

## 8. 高血圧症により、動脈硬化を引き起こし、発症する疾患

- ① 脳⇒脳出血・脳梗塞
- ② 心臓⇒狭心症・心筋梗塞・心肥大・心不全
- ③ 腎臓⇒腎硬化症・腎不全

9. 高血圧症の改善・対策⇒動脈硬化が原因の生活習慣病を正すと改善して行く

- ① 塩分制限⇒1日6g以下
- ② 野菜・果物を豊富にとる⇒カリウム多く
- ③ コレステロールを取りすぎない⇒高脂血症
- ④ 飲酒量制限
- ⑤ 有酸素運動

⑥禁煙 ⑦ 肥満解消⇒内臓脂肪要注意 ⑧急激な温度差に注意 ⑨ストレス回避、十分な睡眠 ⑩便秘回避 ⑩糖尿病

10. 自宅で血圧を測る習慣をつける⇒どの時間にも測れる→血圧計購入必要