

高血圧

高齢者に多い疾患－高血圧

問題 1 誤りはどれ？

- ①高血圧を放置すると、動脈硬化や狭心症、心筋梗塞、脳血管疾患などになることが多い。
- ②高血圧になっても自覚症状のないことが多い。
- ③高血圧とは、120／100mmHg以上のことである。
- ④高血圧の食事療法では、塩分摂取1日20g以下を目指す。

問題 1 解答

誤っているのは③、④

③高血圧とは、**140／90mmHg 以上**のことである。

④高血圧の食事療法における塩分制限は、**1日6g 以下**である。

高齢者に多い疾患－高血圧

問題2 正しいのはどれ？

- ①食事療法だけでなく、運動療法、適切な体重を維持する、アルコールは適量にする、禁煙、酸化した脂肪の摂取を少なくするなどが大切である。
- ②いつもより血圧が高い場合は、降圧剤の飲み忘れがないか、睡眠不足になっていないか、便秘していないかなどを確認することが大切である。
- ③いつもより血圧が高いと顔面蒼白の症状が出ることがある。
- ④高血圧が遺伝するかどうかは、医師によって、意見が分かれていて、はっきりしていないが、本人の生活習慣はほとんど影響しない。

問題2 解答

正しいのは①、②

- ③顔面蒼白ではなく顔面紅潮。他に頭痛，めまい，のぼせ感，立ちくらみ，などの症状が出る。
- ④高血圧が遺伝するかどうかは、医師により意見が分かれるが、一致しているのは**本人の生活習慣により高血圧になるかならないかが強く関係している点**である。

高齢者に多い疾患－高血圧

問題3 誤りはどれ？

- ①いつもより血圧が高い時は、負荷のかかる運動をして下げるように努力する。
- ②降圧剤の服用を始めてから血圧が低くなりすぎたとしても飲み続けた方がよい。
- ③血圧の高い人が倒れて意識を失っている場合は、重篤な病気の可能性が高いので速やかに救急車を呼ぶ。
- ④血圧が急に下がると脳梗塞を起こす場合があるので注意が必要である。

問題3 解答

誤っているのは①、②

①いつもより血圧が高い時は、**激しい運動はせず安静にして様子を見る。**

②降圧剤の服用によって血圧が低くなりすぎているのであれば、早めに主治医に相談する。
血圧が低くなりすぎると、脳梗塞を起こしたりする場合があります。

高齢者に多い疾患－高血圧

問題4 誤りはどれ？

- ①高血圧の治療で減塩は重要であるが、塩には種類があつて工場で作られる塩化ナトリウムでできている塩は減塩したほうがよく、岩塩や海の塩などは、減塩しなくてもよいことがわかってきた。
- ②肥満の高血圧の人が体重を減量しても血圧には変化はない。
- ③糖質を制限すると高血圧の方の血圧が下がることもある。
- ④高血圧の治療にはハードな運動を毎日実施することが重要である。

問題 4 解答

誤っているものは②、④

②肥満の高血圧の人が**体重を減量すると血圧が低下することが多い。**

減量は内服薬などの治療を開始する前に医師からも指示される**第1選択の治療法**である。

④高血圧の治療には、軽めの運動を毎日実施することが重要である。

軽めの運動とは、30分程度のウォーキングなどで、あまりハードな運動は**活性酸素が発生する**ために逆効果であると考えられている。

高血圧の方の場合には、ハードな運動で血圧が上昇して危険な場合もあるので注意が必要である。

①③は最近のトピック

①塩分は過剰に摂取すると腎臓を傷めると言われているが、ミネラル豊富な天然の岩塩や海の塩は、腎臓を傷めないという。

腎臓を傷めるのは、精製された塩化ナトリウムの含有量が多い食卓塩である。加工品の多くに食卓塩が含まれているので、加工品を多く食べていると結果として減塩が難しくなる。

食事は、できるだけ加工品の使用を少なくする方が減塩がしやすくなる。

③糖質を制限すると、肥満の方は減量することができるので、結果としても高血圧の方の血圧が下がることもある。

肥満でなくても糖質は動脈硬化の原因ともいわれているので、糖質を制限することで血圧が安定することもある。

高齢者に多い疾患－高血圧

問題5 誤りはどれ？

- ①降圧剤の副作用としては、めまいやふらつきがある。
- ②降圧剤の内服治療をしている方は、薬の作用により転倒しやすいので注意が必要である。
- ③高齢者のめまいは、内耳の障害、更年期障害、高血圧などが原因である。
- ④本態性高血圧とは、理由がよくわからない高血圧のことである。

問題 5 解答

誤っているのは③

③高齢者のめまいは、**内耳の障害、高血圧**などが主な原因である。

更年期障害でめまいがでるのは50歳台の女性である。

高齢者に多い疾患-高血圧

問題6 事例問題

介護施設に入居中の方の血圧が、9時の段階で190/110であった。通常は、160/90程度である。降圧剤も飲んでいて、今朝も忘れずに飲んだとのこと。軽い頭痛も訴えている。

介護施設では、10時からラジオ体操のプログラムがあり、いつも積極的に参加している方である。

さて、介護職員としてどう対応するか？

問題 6 解答

血圧が通常より高く、頭痛のような症状もある場合には、**まずは安静にすることが重要**である。
ベッドに横になっての静養を勧めよう。

9時に計測後、体操の時間まで1時間あるのでその間、静養していれば、**血圧が下がる場合もある**。
例えば、9時30分になったらもう一度血圧を測定してみると、下がっているかもしれないので随時確認をする。

血圧は、平常時の血圧にもよるが、**180/100以上の場合には、安静にすることが重要**で、たいていは安静にすることで下がる。

便秘が続いていると血圧が高くなる場合もあるので排便状況の確認も必要。

今朝の降圧剤は飲み忘れていないとのことだが、介護施設では、飲み忘れていないと思っても**食卓の床に降圧剤が落ちていたり**することもあるので、必ず床も確認しよう。

静養しても下がらない場合には、主治医に報告して相談する。

【参考文献】

- 1) 岩下馨歌里：研修用DVD安心安全ケア教育 下巻，2012.
- 2) 介護人財育成ぷらすVol. 5， No. 7（特別編集号），2008.

教材作成

有限会社ファイブアローズ

取締役 岩下由加里

※本教材は「介護研修115の問題用紙」（日総研出版）の教材を大幅に加筆修正したものである。

お疲れ様でした。