

令和 3 年 12 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ブログ <https://ameblo.jp/hikoreha-cl>

はるのうみ介護最前線

今年一年ありがとうございました。

本年もご利用者様、ご家族様、関係機関の方々には、大変お世話になりました。昨年より、コロナウイルス感染予防の為に、マスクの着用、体温測定と色々と御協力頂きありがとうございます。来年は少しでも皆様に良い事が、訪れますよう祈念致します。新しい年に向けて、スタッフ一同頑張りますので、これからもよろしくお願い致します。



冬の血圧変動には気をつけましょう

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

血圧が高くなる原因は右の絵のような場合が多いです。特に「冬の血圧変動」には気を付けましょう。ということで、寒い時期は特に血圧に注意が必要です。冬季は夏季と比べて安静時でも5~10mmHgほど血圧が上昇するといわれています。中には収縮期血圧で10-20mmHg程度上昇する方もおられ、冬に血圧が高くなる原因は気温が影響することが多いです。気温が低下すると末梢血管抵抗が上昇して夏季よりも血圧は高くなります。室内の温度と血圧の関係も知られています。某住宅メーカーの調査によると、断熱性能がよい住宅では収縮期血圧が低くなるとの報告もあるくらいなので、室内で厚着をするよりも暖房器具を使用しましょう(温度設定は寒いと感じない程度)。実際に季節ごとの心臓や脳血管疾患の死亡数をみると、12月、1月、2月は毎年非常に多くの方が亡くなっていますので、上記で述べたように室温の低下が血圧を高くしてしまう原因となる為、室内を温めて過ごして下さいね。



伝言板

【インフルエンザ予防接種のご案内】

只今クリニックでは、インフルエンザの予防接種を行っています。ワクチンが入荷した分だけ完全予約制です。裏面の診察医のご案内の時間内で行っています。詳しくはクリニック受付までご連絡ください。
クリニック受付 0749-22-7005 (木・日・祝は休みです)

