

# 第3回 0から始める！やさしい疾患勉強会

R3年より年2回  
定期開催中！

## 「高血圧症」について学ぼう！

### ～研修会報告～

この研修会は、主に介護職の方が「疾患の基礎知識」「生活支援の中の観察項目」「支援時のケアの注意点」などについて学び、疾患の基礎知識を持ったうえで必要な情報共有や支援につなげることを目的として開催しました。たくさんの方に興味を持っていただき、63名(オンライン参加61名、会場参加2名)の方がご参加くださいました。

#### 開催日時:

2022年6月2日(木)

14時～15時30分

くぼ ゆか

講師: 久保 友佳 氏

(姫路赤十字病院

慢性疾患看護専門看護師)

#### 主 な 内 容

- ◆高血圧とは(症状や経過、リスク)
- ◆血圧測定と評価(基準値や測定のポイント)
- ◆生活習慣病の発症予防
- ◆薬の特徴、服薬管理(飲み忘れ時の対応の目安 等)
- ◆生活習慣の調整
  - ①栄養・食生活 ②肥満の予防・改善
  - ③節酒 ④禁煙 ⑤環境(ストレスコントロール、  
防寒、支援体制)
- ◆高血圧とのつきあい(利用者の生活習慣を知り自己  
管理を支援する 等)

#### 講師からの参考情報

「標準的な運動プログラム」厚生労働省 HP

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index\\_00003.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00003.html)



★「介護職に必要な病気の知識とケアのポイント」として、過去の疾患研修会をまとめた資料を作成しています。ぜひご活用ください！！(まとめの資料はセンターホームページでご確認いただけます) センターHP➡ <https://www.himeji-renkei.com>

### \*参加者の皆さまからの声をご紹介します\*(アンケートより一部抜粋)

- 血圧を測るタイミングやその理由、高血圧の基準値の再確認ができました。また日常生活の改善方法や継続の難しさも勉強になりました。ありがとうございました
- 減塩の知識や減塩の取り組み方、運動の大切さについて今後活かせると思った
- 入浴時の血圧変動や脱水時に血圧が下がりやすい等、支援中の注意事項としてプランに記載することができると思った
- 高血圧を抱える人がとても多く、丁寧な対応が必要とわかりました。今後活かしていきたいと思います
- 高血圧のことを詳しく知ることで重大な疾患、特に身体的に一番重要な心臓・腎機能に影響が出ることを再度、学べました。実際に身近に高血圧の方がいます。その方たちにも伝えていきたいです
- 生活習慣を知ることで疾患だけでなく、その人の思い、価値観への理解につながることを学べた

#### 【次回勉強会予告】

2022年10月開催予定 テーマ:糖尿病 ※詳細が決まり次第ホームページに掲載します