



2月・3月の休診日：毎週日曜・月曜、2/11（水）、3/20（金）

家庭血圧測定のおすすめ



専攻医 後藤 亮平
(東京ベイ・浦安)

明けましておめでとうございます！1月から公立久米島病院へ赴任した後藤です。久米島へ来るのは、1年3ヶ月ぶりになります。東京よりはもちろん暖かいです。思ったよりも寒くてびっくりしているこの頃です。3ヶ月間と短い期間ですが、島民の皆様のお役に立てるように一生懸命、働いて参ります。さて、今回は冬になり寒い日が続くので、それに関連して血圧の話をしていただこうと思います。

血圧は1日2回計測

健診や外来の血圧は、その日の緊張や移動の影響を受けます。だからこそ家庭血圧は、ふだんの状態を映す「健康の体温計」です。まずタイミングは、朝(起床後1時間以内・排尿後・朝食や内服の前)と、夜(就寝前)の1日2回が基本となります。毎日同じ時刻に計測しましょう。測り方のコツはシンプルで、測定前30分は喫煙・カフェイン・運動を避け、排尿を済ませましょう。

椅子に深く座り、背もたれに寄り、足は組まず床

へ下ろし、腕は机の上で心臓の高さに保ち、会話やスマホ操作はせず、静かに5分休んでから測定します。毎回1分間隔で2回測り、両方を記録しましょう。機械は、上腕に巻くタイプの血圧計がおすすめです。手首式・指式は誤差が出やすいので基本は避けましょう。

異常があれば病院へ！

注意すべき値として、180/120mmHg以上が繰り返し出る場合は放置せず医療機関へ行きましょう。特に胸痛、息切れ、麻痺、言葉のもつれ等があれば緊急です。それ以外でも、家庭血圧が継続して高め(目安として135/85mmHg以上が続く等)のときは早めに相談してください。血圧が上がる要因は様々です。塩分・飲酒・肥満・睡眠不足や睡眠時無呼吸症候群、ストレス、痛み、風邪薬(交感神経刺激薬)、喫煙、カフェイン、寒さ、そして「尿意を我慢」も影響します。数字に一喜一憂するより、正しく測って、原因を一つずつ減らすことが大切です。可能な限り、自宅で血圧を正しく測定し、健康を保ちましょう。

子どもの未来への投資とは!?

小児科 渡邊 幸

子どもは「そのままの自分で大切にされている」と感じると、安心して自分の持っている力を発揮します。これを心理学では“無条件の肯定”と呼び、子どもの自尊感情や挑戦する力の土台となります。実は欧米に比べてアジアはこの“無条件の肯定”が少ないと言われています。欧米では独立した「個人」が大切でその表現や自尊が尊重されますが、アジアでは「和」の意識が強く「集団で何ができるか」や「人に迷惑かけないこと」が重視されやすい為です。

無条件の肯定とは「何でも許す」ことではなく、その子の「行動」と「存在」を分けて扱うことです。子どもはいつも注意されていると「自分は価値がない存在」と感じます。逆に「いい子」なことだけ褒められていると、「いい子じゃないと価値がない」と感じたりします。よくない行動を注意したり良い行動を喜ぶことは大切ですが、「良くて悪くてもあなたは大切」と日々言葉で伝えたりハグすることで、安心の土台を作ることはもっと大切です。無条件の肯定は日本の「和」と対立するものではないのです。

<具体的な関わり方のポイント>

①子どもの言葉をそのまま受け取る

子どもが何か話そうとした時、先回りせずただ話を聞く。子どもは「気持ち」を受け取ってもらえると安心する。子どもから求められないのに解決策を言わない。

②親が子どもの失敗を恐れない

子どもの頃の小さな失敗は、社会での大きな失敗の予行演習。子どもの失敗を強くダメ出ししたり、失敗しない道を用意するより、「失敗していいからやっごらん」と見守ると大きく成長する。

③子どもの色んな「強み」に注目する

「従順さ」「学習」のようなわかりやすい強みだけでなく、「ユーモア」「粘り強さ」「想像力」「優しさ」など色んな能力が実は子どもの生きる強みになっていることを知る。

子どもは「失敗しても成功しても大事な存在」という安心感があるからこそ、将来社会で挑戦し、折り合いをつけ、壁にぶつかっても立ち直る事ができます。無条件の肯定は、子どもの生きる力を育む、未来への投資と言えます！

