

# 訪問介護ステーションまほろばより

## ～高齢者の高血圧の注意点～

1. 最高血圧と最低血圧の差が大きくなる老化により血管の弾力が低下し、血液の流れが悪くなる。また、自律神経の機能低下により、血管の収縮や拡張が正常にできなくなることが原因です。最高血圧と最低血圧の差が大きいと気付いたときには、早めに医師に相談しましょう。そのまま放置すると動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなります

2. 脳の血流量の減少脳は一定の血液量を維持する機能を持っていますが、高齢者は機能が低下しているので高い圧力で脳に血液を送る必要があります。ところが薬で血圧を急に低下させると、脳の血液量が減り、めまいや立ちくらみ、だるさなどを起こします。そのような症状が出た場合は医師に相談しましょう。脳卒中の危険性もありますので、放置しないで下さい。

### 3. 糖尿病との併発

厚生労働省の調査では、糖尿病の患者の約40%が高血圧を併発しています。また、高血圧の人は高血圧でない人と比較すると、糖尿病になる確率が2～3倍高くなります。検査で血圧が高いといわれたら、糖尿病の検査も受けたほうがいいでしょう。

高齢者の高血圧では、ちょっとした温度差や水分不足などが脳卒中や心臓病を引き起こしやすいです。夏は水分をしっかりと補給し、寒い冬はトイレや浴室などを暖め、家の中では急激な温度変化がないようにすることが高齢者の高血圧には必要です。

# 訪問看護ステーションまほろばより

## ～利き手と脳について～

前回に続いて、利き手と脳について若干深掘します。

前回左脳が優位になってると右利きになるとふれましたが、これは延髄のあたりで神経交叉がある為です。利き手利き足が同側な場合が多いのは、神経の支配的に延髄より下は同側であるためです。

逆にのべると、延髄より上では左側が優位になります。脳疾患由来の片麻痺で顔の麻痺と逆に体の麻痺がみられるのは神経交叉によるものです。

利き手を矯正すると心身に負荷がかかるエビデンスとしては、優位ではない側の脳に負荷がかかり睡眠などに影響を及ぼす、使い慣れてない筋肉に負荷がかかり疲労が蓄積する、利き手を否定されることによる自己肯定感の低下などがあります。職種や疾患等により矯正を余技なくされるケースもあるかと存じますが、アイデンティティーの根幹であると留意しお互いに尊重しましょう。