

# Tokyoヘルスケアサポーター養成講座

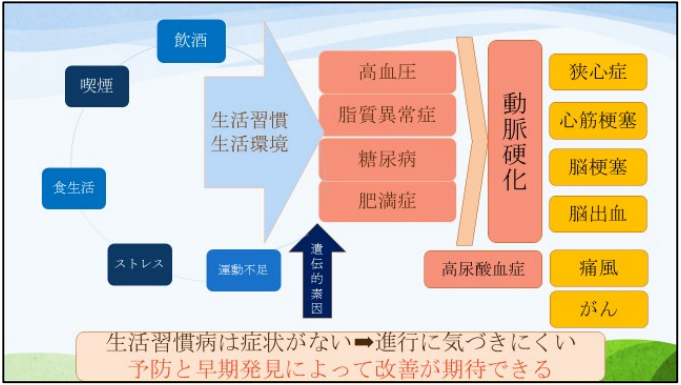
## 「生活習慣と病気の関係～心疾患と高血圧予防～」(概要)

講師 多摩総合医療センター 看護部 慢性心不全看護認定看護師 宮前 若菜



都立・公社病院で日々患者と向き合う認定看護師が講師として、テーマについてわかりやすく解説

生活習慣病が引き起こす病気の概要や早期発見の必要性について、説明



**高血圧予防の塩分摂取目標 6 g/日** お味噌汁の塩分 1杯 約1.2g

日本人の1日塩分摂取量平均 成人男性は**10.9g**  
成人女性は**9.3g**

塩分が多いと何故血圧が上昇するのでしょうか？

塩分多量 (ナトリウムの上昇) → 薄めようと水分増加 (心臓は強い力で押出す) → 強い力=高血圧

高血圧予防の塩分接種目標となぜ、塩分が高血圧上昇を引き起こすかについて、説明

内服薬の管理方法について、説明

### 内服薬の管理

くすりを正しくのむ工夫

- ・ 1日分の内服薬を卓上へセットする
- ・ 1日分の服薬ケースへセットする
- ・ 一週間分の内服ケースへセットする
- ・ 服薬カレンダーへのセットをする

ご自身やご家族それぞれが一番続けられる方法を考えていきましょう

### 早期発見が大切

がん検診や健診を控えることは、リスクの早期発見の機会を逃してしまう可能性があります

病気はコロナの終息を待ってくれません  
コロナ禍で健康を見つめなおす  
今だからこそ受診が大切です

改めて、早期発見の必要性を説明し、締めくくり