

ポピュレーションアプローチについて

血圧に関する話

保健師が、高血圧予防の話をした。

1回目の教室では、高血圧とは何か、高血圧予防のための食事、運動についての話をした。



1回目に使用した資料



1回目の介入時に、すでに高血圧に対して通院し内服治療をしている参加者が多いことが分かった。しかし、「血圧は測っていない」「いつ測ればいいのか分からない」「どうやって測るのが正しいのか」などの声が聞かれた。また、通院や治療をしていないけれど、血圧がⅡ度高血圧以上で病院受診が必要と思われる方もおられた。そのような方には病院受診を促した。

上記のことをふまえ、2回目の介入時には、正しい血圧測定方法や、家庭血圧を記録しておくことが必要な理由の説明を行った。

また、冬に開催した教室では、ヒートショックに関して説明し、注意喚起した。

2回目に使用した資料



血圧測定に関する参加者からの話

- ・血圧はいつ測ればいいだろうか。今は気が向いたときに測っている。
- ・血圧を寝たまま測ってる。
- ・薬は飲んでいるが血圧は測っていない。
- ・今日の血圧は高い。いつもはこんなに高くない。