

# やまざくら



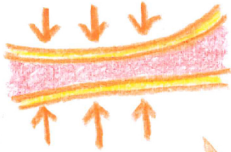
春から夏へうつろいゆく季節になりました。体調は崩されていないでしょうか。透析中に足がツル・気分が悪くなる など辛い思いをしたことがある方もいらっしゃると思います。そこで今回は、その原因の1つである「**血圧低下**」について説明します!!



## 1. 血圧とは?

**末梢血管抵抗**

(血管の固さ)



動脈硬化がすすむと、血管の収縮性が悪くなります。

糖尿病がすすむと自律神経の働きが低下します (血管を収縮して血圧を保つ働き)

X

**循環血流量**

(心臓が送り出す血液の量)



心臓の機能がおりると血液をしっかりと送り出すことができません。

体液量が減ると循環血流量が減ります (除水におこる) (ことが多い)

## 2. 基準値

140 / 90 mmHg 未満 (個人差がある)



注意!!

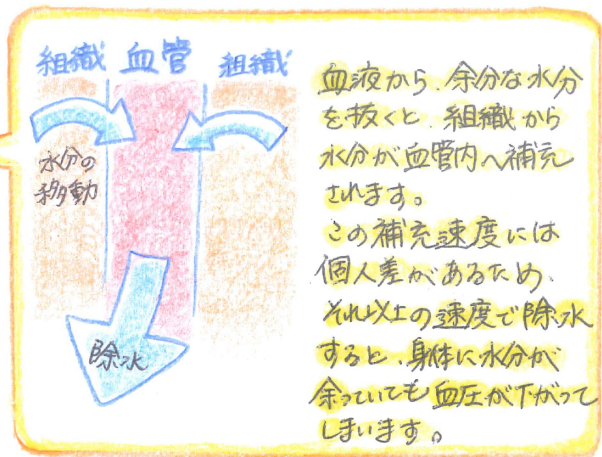
## 3. 血圧低下時の症状

- 足がツル
- 生あくび
- 冷や汗
- 熱くなる
- 吐き気
- だるさ
- めまい
- ボーとする
- 胸痛



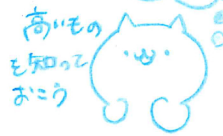
## 4. 血圧低下の原因

- 除水量が多い (除水速度が速い)
- DWが不適切
- 心疾患
- 低栄養
- 糖尿病
- 貧血



## 5. 日頃 気を付けること

- 朝夕の1日2回の血圧測定をする。  
(自分の体調を把握する。)
- 1日塩分6g以下に抑える。
- 高カリウムにならない範囲での野菜をとる。  
(バランスの良い食事をする。)
- 適度な運動
- 禁煙



## Pick UP Food!

調味量に含まれる塩分 (小さじ1杯)

オスターソース		0.7g
穀物酢		0g
しょうゆ		0.9g

信州みそ		0.7g
和風ダシ(顆粒)		1.2g
固形コンソメ 1個		2.2g

参考に しめじね

