

# セルフケア



ニュースレター14号 2024年7月  
まつまえ循環器内科クリニック

ずっと暑い日が続いています。ご自身の体調管理のためにもセルフケアをはじめませんか？難しいことではありません。セルフケアとは、医療従事者や介護従事者の支援の有無にかかわらず、個人や家族、地域社会が、自らの健康を促進・維持し、病気を予防し、病気に対処する能力のこと。「**血圧測定をする**」「**脈を測ってみる**」「**深呼吸をする**」ご自身が決めたことであればなんでもセルフケアです。

※日本WHOホームページより引用



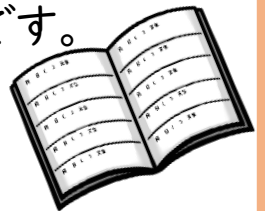
**血圧測定** 血圧測定は行いやすく、実際に行っている方も多いと思います。

そもそも血圧とは・・・**心臓が血液を送り出した際に血管にかかる圧**を測定しています。血圧が高いと血管を大きな圧力を受けていることとなります。この状態が続くと血管のダメージも大きくなります。



**検脈**

**血圧手帳** 当院では**オリジナル血圧手帳**を作成しています。血圧測定を習慣化してみたい方は血圧手帳をお渡ししますので、当院スタッフまでお声がけください。血圧欄の横に一言日記を書けば一石二鳥です。



皆さんご自身の脈拍を測定することはできますか。上図のように片方の腕の親指側に反対側の指を3本置き「ドク・ドク」と拍動を感じることはできますか。この拍動が**ご自身の心臓が動いているリズム**です。この拍動のペースが一定ではなく「ドク ド ドッド ドク」など乱れていると不整脈の可能性があります。一度ご自身の心臓のリズムを測ってみましょう。

※裏面へ続く

## 夏季休診のお知らせ

8月11日(日)～8月16日(金)まで休診します。  
ご迷惑おかけしますがよろしくお願いいたします。



## 糖尿病フットケア

ご自身の足の観察をしたことはありますか。糖尿病と診断されている方は特に気を付けて足の観察を行ってほしいです。糖尿病で傷の治りが遅いと細菌が傷口から入り、足が壊死してしまい最悪の場合「切断」になる可能性があります。観察の際の注意点をお伝えします。



### ・毎日足を観察しましょう。

壊死を防ぐためには早期発見が重要です。小さな異変に気付くために毎日観察を行きましょう。

### ・足の清潔を保ちましょう。

感染を防ぐために清潔を保つことが重要です。また、洗ったあとは水分を良く取り、乾燥する場合には保湿クリームで保湿しましょう。



### ・自分の足に合った靴を履きましょう。

小さい靴などを履いていると靴擦れなどで傷ができやすくなります。また、靴下を履き素足で靴を履かないようにしましょう。



当院の心臓リハビリではリハビリ継続の目標としてもらうために一定期間リハビリを行った方へ表彰を行っています。副賞のささやかなプレゼントとして「サランラップ」をプレゼントしています。継続期間が長くなるとサランラップが**どんどん大きく?**なるとか・・・ならないとか・・・

当院リハビリ室の様子です。一度見学にお越しください。

