

「健康で長生き」を目指して!! ～市民の生活を心臓から支えたい～

慢性心不全看護認定看護師 平岡 佐知子



高齢化や飽食の時代になり、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を患っている方は日本で1600万人。生活習慣病が原因の狭心症や心筋梗塞などの心臓疾患の発症率は、右肩上がりに上昇しています。また、心臓疾患の発症年齢も低年齢化しており今後、心臓疾患をかかえながら生活してゆく人口は増加の一途をたどると推測されています。

私は看護師になり約 20 年。『人の生き死を決定する重要な臓器』である心臓の分野に関わり始めて 15 年ほどになります。

循環器内科病棟で勤務していた頃は、心臓を患った方の再入院が多く『看護』という仕事にやりがいを見失いかけていました。そんな時、心臓に特化した資格がつけられたことを知り、久しぶりに受験勉強に取り組み学校へ入学。平成 25 年に慢性心不全看護認定看護師という資格を取得しました。

学校で様々なことを学び、心臓疾患を発症させる病気がたくさんあることに気がつきました。その中でも、『高血圧』は代表的な病気のひとつで、日本人の 4 人にひとりが発症していると言われています。しかし、高血圧を発症しているにも関わらず、未治療のまま放置されている方がとても多く、2 人にひとりが高血圧ではないかと言われています。私はこの事実にとっても驚きましたが、「この状況を打開できれば勝機はある」という発想で、高血圧の知識を学ぶ場として月に 1 度、清水病院の外来で『高血圧勉強会』を開催しています。勉強会に参加し、自分の身体の状態を知り、病気の発症予防または発症後の悪化を防ぐための知識を学び、自分なりの対処方法を考えるきっかけを作ってみてはいかがでしょうか。

勉強会終了後は、高血圧や心臓についての相談を受けることも可能です。病気の悩みや生活の改善ポイントなど病気に関して気になる点がありましたら、ぜひお話を聞かせてください。『ひとりでも多く、心臓疾患になる方を減らしたい』という思いを持ち続け、患者さんと一緒に病気と向き合いそして、患者さんに合った対処方法を一緒に考えながら、末永くお付き合いをさせていただきたいと思ひます。



♥ 高血圧勉強会 2019 ♥

今年度は、『高血圧』がどのような病気を引き起こすのかを学んでいきたいと思います。

日時	内容
10月9日 11月13日	高血圧と『大動脈瘤』『大動脈解離』
12月11日 1月8日	高血圧と『心筋梗塞』『心不全』
2月12日 3月11日	高血圧と『腎硬化症』『腎不全』

開催場所 清水病院 1 階【認定看護師外来室】
※脳神経外科外来前にあります。

開催時間 9時30分と10時30分からの2回(1回40分程度)
※どちらも、同じ内容の勉強会になっております。

♥ 参加は自由。予約や参加費用は不要です。
血圧が気になっている方はぜひ、ご参加ください。

『健康で長生き』ができる静岡市民の心臓を支えられるよう、これからも努力していきたいと思ひます。ぜひ1度、『高血圧勉強会』にお顔をみせてください。清水病院の外来でお待ちしております。