

『なぜ測る？ 外来受診時の体重と血圧』

昨年4月より、天塩町立国民健康保険病院の外来で勤務させていただいている看護師の高田 寛子と申します。初めての外来勤務で慣れないこともありですが、町民の皆様が安心して外来受診できるように、私なりに精一杯努力しますので、どうぞよろしくお願い致します。

私は道東の美幌町で生まれ育ち、札幌の看護学校を卒業後、17年間の病棟勤務を経て、天塩町へ家族4人で移住してきました。私が看護師を目指したきっかけは、子供の頃、入院していた母への看護師さんの優しい対応でした。まさに白衣の天使で、まだ幼かった私にとって、本当にキラキラと輝いた存在でした。以降、誰に勧められるわけでもなく、自然と看護の道を進むことになり、今も看護師を続けています。

まもなく、外来看護師として働いて1年が経とうとしていますが、そんな私が毎日、測定させていただいているもの、それは体重と血圧です。健康のバロメーターとも言われている体重と血圧を測定する意義について、少しお話しさせていただきます。

■ 体重測定

患者様から「また測るのかい？」としばしば聞かれます。口には出さなくとも、そう感じている方は多いのではないのでしょうか？ 私自身も特に女性の患者様に毎度、体重測定を促すのは、少し気が引けることはありません。

しかし、体重の増減を確認し、それが病的かどうかを判断することは、異常の早期発見にもつながります。当院においても、急な体重の増加から、検査を進めて心不全の悪化を発見することも少なくありません。

次回、受診の際は大切な健康チェックとして、いつもより前向きな気持ちで体重を測っていただければ幸いです。

ちなみにではありませんが、適正体重は、「身長(m) × 身長(m) × 22」で計算できます。機会があれば計算してみませんか？



■ 血圧測定



いますので、血圧が高めな方、降圧剤を服用中の方は、ご家庭での血圧を記録し、外来受診の際にお持ちください。



日本の平均寿命は、年々更新されており、男性は81歳、女性は87歳を超えています。

最近では、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)という言葉もよく耳にしますが、天塩町の皆様が健康な体で長生きできるように外来看護師として支えられればと思っています。

(文責 看護師 高田 寛子)