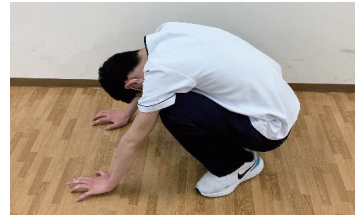


在宅においても、起立性低血圧対策は重要です。以下のポイントに留意して、しっかり対策を行って行きましょう。

<基本>

- 血圧日記をつけ、起立性低血圧をおこしやすい時間帯を把握する。
- 周囲に椅子がない環境で立位時にめまいが生じたら、しゃがみ込んで頭部を低くする。



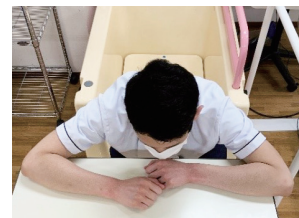
しゃがみ込み

<食事>

- 一度、起立性低血圧をおこした方は、食後2時間のあいだに起立性低血圧を生じやすいため、散歩や運動は避ける。
- 椅子に座って食事をする際には、背もたれのある椅子にする。
- 便秘を防ぐ食生活をする。

<入浴>

- 食後2時間は入浴を避ける。
- 入浴前に家族に一声かけてから入浴する。
- 入浴前にコップ1杯の水分補給を行う。
- 入浴時は半身浴で、いざというときにもたれることができるように、風呂の蓋を途中まで開けて入浴する。
- 入浴がどうしても困難な場合は、デイサービスや訪問入浴など社会福祉資源の活用を検討する。



半身浴で風呂の蓋を途中まで開けて入浴



水を飲んでから入浴

<トイレ>

- 男性の場合座ってトイレをする。
- トイレ後はコップ1杯の水分補給を行う。
- 夜間のトイレは転倒リスクが高まるため、オムツや集尿器などの福祉用具の使用を検討する。



うんちの
ゴールデンタイムを
逃すな!!