

【研修報告】

令和6年度 第1回 在宅医療・介護関係者研修会を開催しました
諫早市在宅医療・介護連携支援センター かけはしいさはや

『血圧のはなし』

～血圧の基礎知識・高血圧と生活習慣病～

令和6年9月12日 14時～15時

講師：増丸 昇馬氏

あいず訪問看護ステーション諫早 所長



今回は、あいず訪問看護ステーション諫早所長の増丸昇馬氏をお迎えし、研修会を開催しました。

日本の高血圧人口は約 4300 万人と言われており、患者さん・利用者さんにも治療をされている方は多いのではないのでしょうか。支援をするにあたって、血圧とは何か、またどのようなことに気をつけて支援すればよいのかなど、血圧について幅広く、ご講義いただきました。高血圧・低血圧への対応については、在宅だけでなく、施設やデイサービス等でも活かせる内容だったと思います。

また、今回は試行的に、YouTube 配信を行いました。希望者に対し、URL をお送りし、自宅や仕事の合間などで視聴していただけたようです。

研修会の開催形式については、今後も検討を重ねてまいります。

参加者の感想(一部抜粋)

- ・基本的なことでもありながら、在宅で必要な、大事な内容についてわかりやすく講義いただきありがとうございました。
- ・改めて基本を知ることで実は分かっている『つもり』でいたことに気がきました。先生の説明もわかりやすく、聞きやすかったです。
- ・対応することの多い血圧についてですが、基本的なことはあまりわかっていないのではと不安になり、研修を受けました。講義はとでもわかりやすく、特に、「血圧計がなくても血圧がわかる!？」は参考にさせていただきます。ありがとうございました。

次回の研修会は 11 月 29 日(金) 19 時～20 時

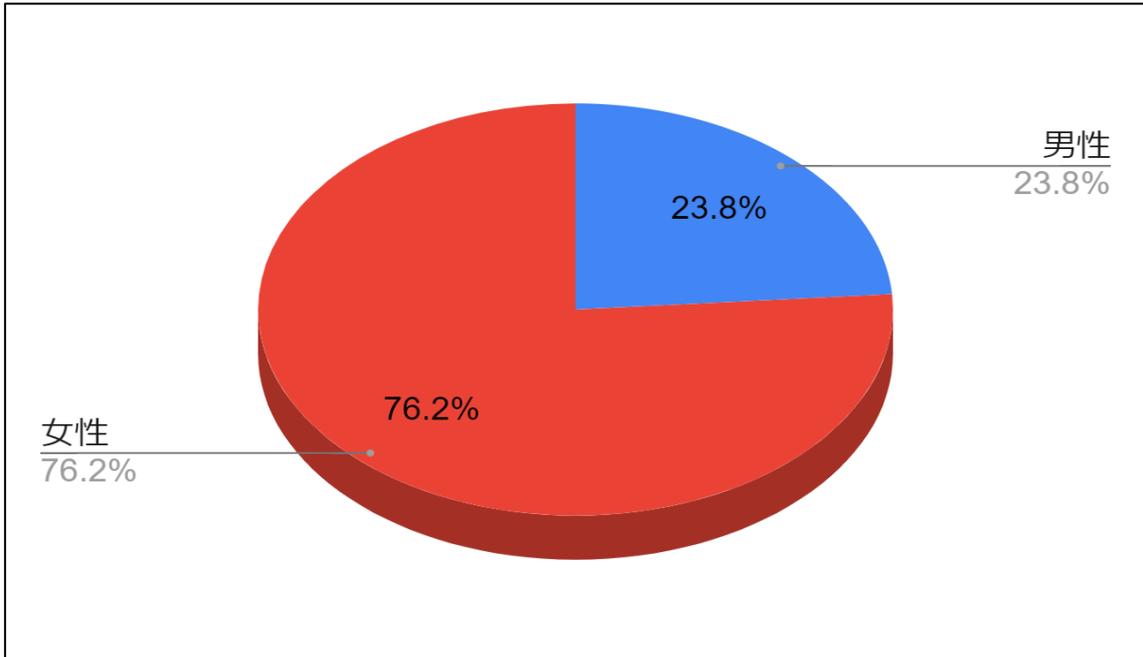
講師は諫早市歯科医師会 河井洋祐先生です。



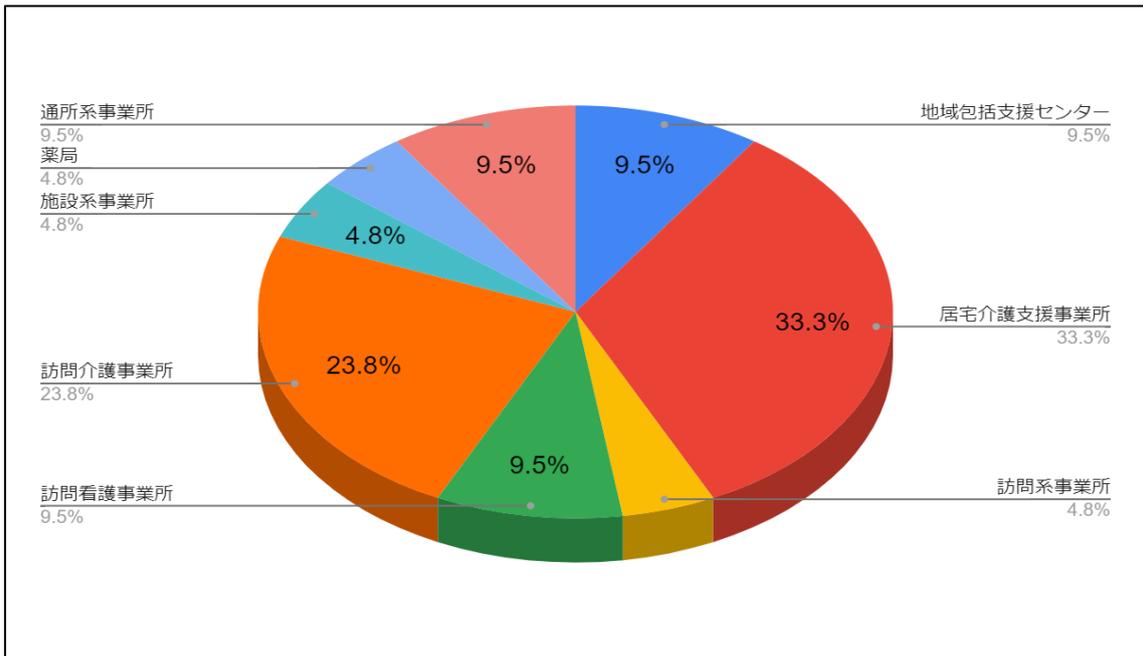
令和6年度 第1回在宅医療・介護関係者研修会
『血圧のはなし』

参加者：会場 20 名/動画 21 名 回答者数：21 名（回収率 51%）

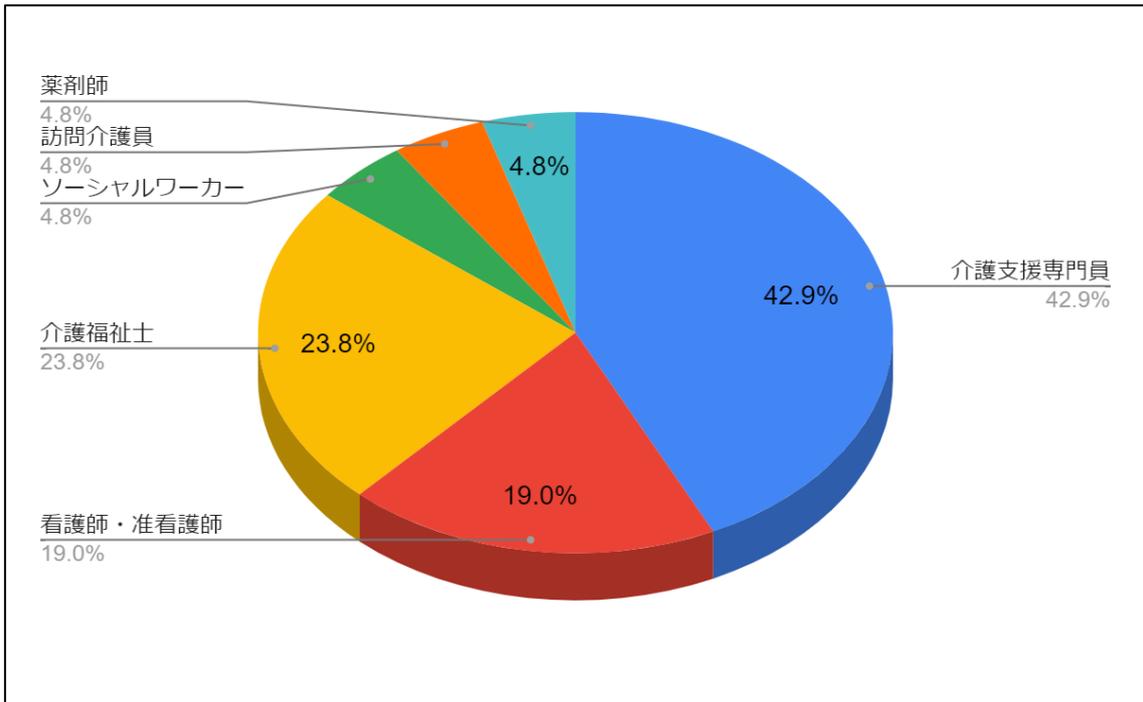
1. 性別（男性 5 名/女性 16 名）



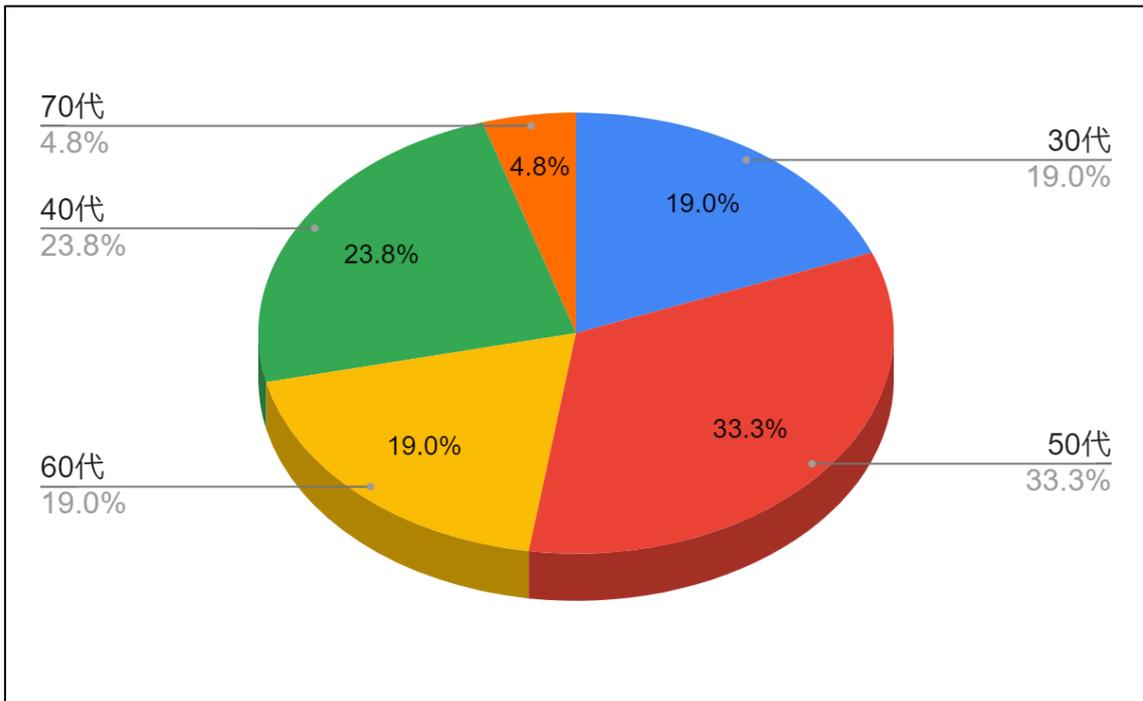
2. 所属



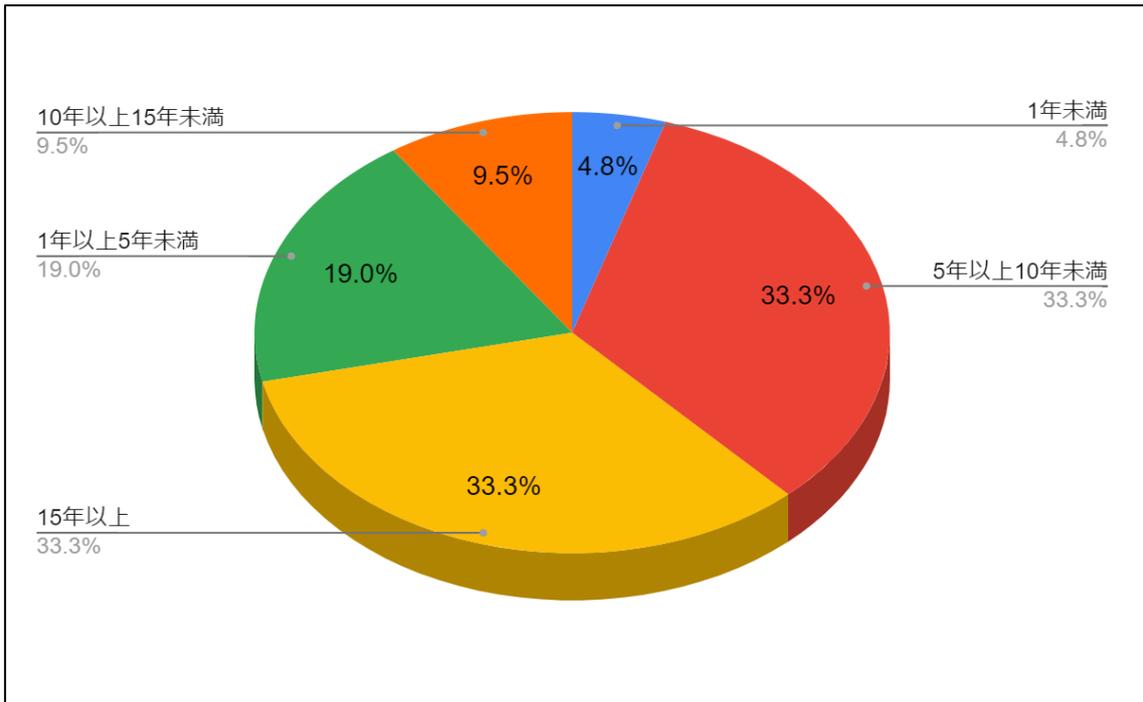
3. 職種



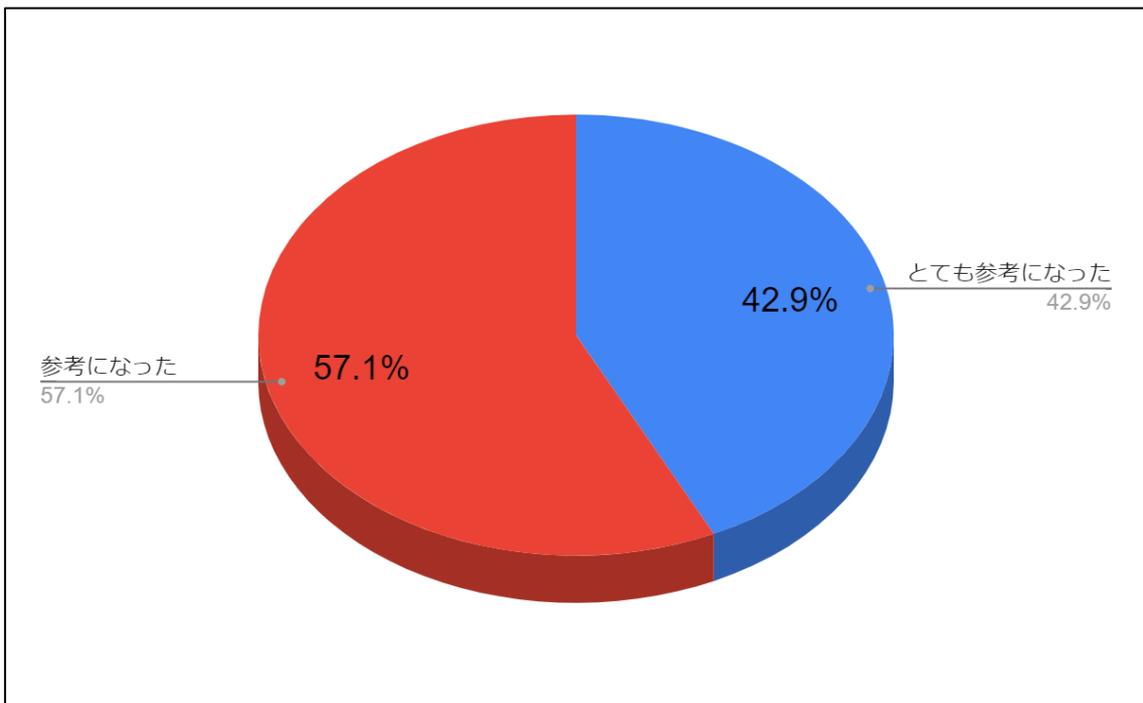
4. 年齢



5. 職場の経験年数



6. 本日の研修内容はいかがでしたか



7. 本日の研修の感想をご自由にお書きください。

・血圧のことは知っているつもりでしたが、聞いてみると知らなかった事も多く大変勉強になりました。

・血圧測定をして130から上だと高いですと言われることが多く、何となく高血圧は良くないとのイメージはありましたが詳しく勉強したことはなかったように思います。改めて学び直す機会を得られてよかったです。ありがとうございました。

・対応することの多い血圧についてですが、基本的なことはあまりわかっていないのではと不安になり、研修を受けました。講義はとてもわかりやすく、特に、「血圧計がなくても血圧がわかる？」は参考にさせていただきます。ありがとうございました。

・わかっていると思っていた血圧の事を、根拠を丁寧に説明してもらい、イメージ適度からより明確な仕組みがわかることができ、勉強になりました。ありがとうございました。

・基本的なことでもありながら在宅で必要な大事な内容についてわかりやすく講義いただきありがとうございました。

・血圧について、再認識できるいい機会となりました。低血圧についても勉強になりました。

・夜勤中にYouTubeで研修させていただきました。本日夕食後、低血圧で意識消失という利用者様がおられました。先にYouTubeを見ていたら参考になったのにとおもいましたが、ベッドに横になり、しばらくすると、ゆっくりと意識が回復されて、お話しいつものようにされ、一安心でした。朝から時間に追われながら、血圧を測っています。私たち職員にとっても利用者様にとっても、血圧測定は1つの目安ですが、いざ体調不良の時や、病院受診の時、参考事の1つです。きちんと記録していきたいと思います。そして、最近は自分の血圧も高くて毎日測定しています。今日勉強したことを、自分にも当てはめて気をつけて生活していきたいと思いました。

・血圧が高い人、低い人の要因で本に載っていない情報も知ることが出来た。

・低血圧の対処法で下肢拳上すると次第に血流が良くなると聞いたことがある。でも、低血圧の原因が心不全の場合は、逆に負担がかかることになるかと研修で教えてもらい勉強になりました。ありがとうございました。

・改めて基本を知ることでも実は分かっている『つもり』でいたことに気がきました。先生の説明もわかりやすく、聞きやすかったです。YouTubeで拝見しましたが、アングルがもう少し資料や先生に近いとよかったかな、と思いました。

・高血圧の原因の説明もあり、ストレスも原因となることは知りませんでした。塩分の過剰摂取や運動不足等も原因となる事や血圧測定方法や評価、高血圧低血圧時の対処方法の説明もあり、今後は、利用者家族や利用者にも研修で学んだことを周知し、生活習慣の見直しなどで、少しでも血圧が安定することで、他の疾患を誘発せず、病気の心配事等が軽減し、安心して過ごしていただけるのではないかと思います。ありがとうございました。

8. 研修会の運営(テーマ・開催方法・日時等)に関するご意見・ご要望等ありましたらご記入ください。

- ・高齢者の筋力低下や認知症について聞いてみたい。
- ・高齢者の疾患の予兆など教えて頂きたいです。
- ・他職種から見たときケアプランにこう言う事も盛り込んであったら良いのという話しを聞きたい。
- ・より実践的なケースの検証や、関係者間の交流となるグループワークを取り入れてもらうと、顔が見える関係性が築け、今後の連携や相互理解が深まるのではと思いました。よろしくお願いします。
- ・テーマ:薬の話、介護の法律の話、排便排尿の話 開催方法:今回の YouTube での配信とても良かったです。今後もこのような方法で研修ができればいいと思いました。ただ、少し声が聞きづかったです。日時: YouTube など配信していただけるんだっいたらいつでも良いです。
- ・独身者の ACP
- ・昼間の勉強会は子育て中の身として助かります。訪問リハビリ、通所リハビリ、併用時に介護保険制度で気を付けること。また、サービス利用期間等の研修があるといいなと思います。
- ・来場型もいい部分がたくさんありますが、予定が合わない場合も多いのでオンラインや YouTube での参加ができるととてもうれしいです。時により施設はコロナ等感染症に敏感になるため、その点でもオンラインはとてありがたいです。