

**2010年6月
健康教室（広島市中区）
～高血压～
報告書**



第15回 健康教室

- 日時 : 2010年6月26日(土)
13:00~14:30
- 場所 : 広島市まちづくり市民交流プラザ
5階 研究室C
- テーマ : 高血圧
- 講師 : 薬剤師 藤武 美佐子
管理栄養士 高畑 江津子
岡本 麻里
大塚 佳代子
- 参加人数 : 患者 8名



薬剤師（藤武）から血圧、高血圧の種類・症状、高血圧に合併する病気、降圧薬の種類についてなど説明しました。



血圧計の測り方も実際に測定器を使用しながら説明しました。



管理栄養士（大塚）から高血圧の食生活のポイントについて説明しました。加工食品に多く食塩が入っていることを認識していただくため、食塩約1gを含む加工食品の量をスライドで示しながら説明しました。



肥満だけでも高血圧となる危険性があります。そこで、患者様自身の適正体重の指標となるBMIや適正体重を実際に計算して、認識していただきました。



説明後、塩分を控えたポテトサラダ（写真左：カレー粉入り 右：酢入り）の試食、味噌汁の試飲会を行いました。皆さん塩分を控えても美味しいと好評でした。



塩分を控えても美味しいととても好評でした。



薬局で販売している万歩計も紹介し、興味を持たれる患者様もいらっしゃいました。



管理栄養士（岡本）から高血圧のレシピを8品考案し、紹介しました。

《終えて》

今回久しぶりの広島市内での健康教室でした。発表者は原稿を見ながらの発表となってしまう、なかなか患者様の反応を見るのが難しかったです。また、要点しかスライドにしていなかったため、患者様も冊子を見たまま下を向いていました。次回は発表者も原稿を覚え、スライドで発表する方が良いと思いました。

とてもシンプルな試食・試飲会でしたが、塩分控えても美味しいと好評でした。家に帰って作りたいとの声もいただき大変嬉しかったです。

健康教室を終えてのアンケートでは、次回も参加したい、丁寧に指導していただいたなど記載されていたのでよかったです（別紙詳細）。

広島市内でも定期的に行い、一人でも多くの患者様に生活習慣を改善するきっかけとなるよう企画していきたいと思えます。

健康教室アンケート

◆今日の教室はいかがでしたか？

理解できた	7人
やや理解できた	0人
難しかった	1人
知っている内容だった	0人

◆今後このような健康教室に参加してみたいと思われませんか？

はい	8人
いいえ	0人
わからない	0人

◆聞いてみたいテーマはありますか？

コレステロール	1人
骨粗鬆症	1人
糖尿病	1人

◆その他ご意見・ご感想等

- ・薬剤師さんの説明は難しい言葉（専門用語）が多いのでコーナー（ページ）ごとに質問コーナーが欲しかった。
- ・栄養士さんの実習は大変良かった。
- ・栄養療法が重要な事を感じました。実際に用意していただき味見できて良かった。年齢アップするごとに加工品（ポン酢）等を利用するようになったが、自分で計って調理する事で塩分をダウンする事ができると分かった。ありがとうございました。
- ・次回もよろしくお願いします。
- ・料理のメニューで今日帰りましたら作ってみます。楽しく食事ができます。
- ・丁寧に指導して頂きましてありがとうございました。