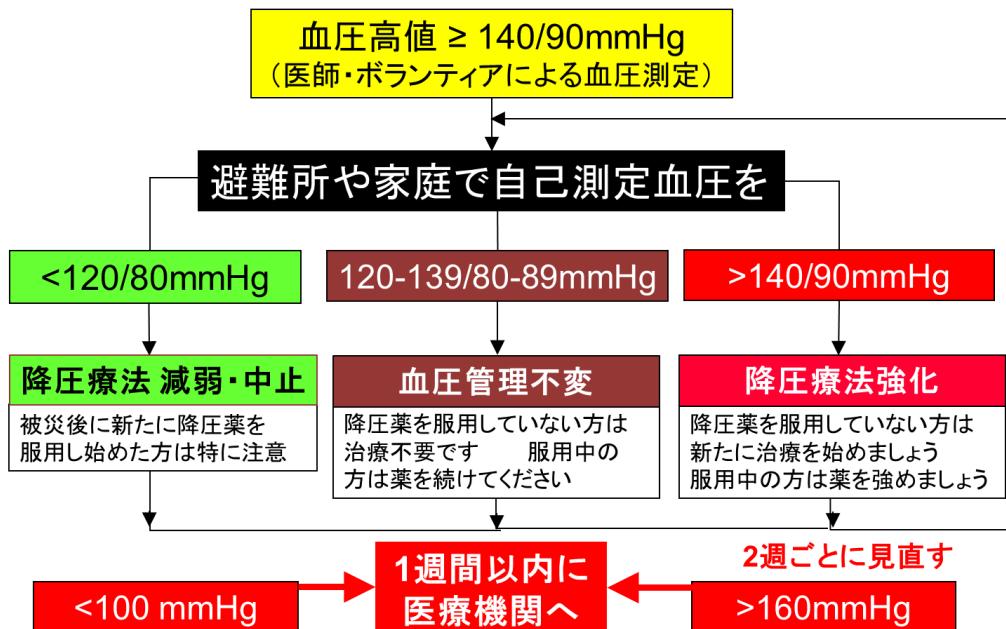




日本高血圧学会より被災された皆さんへ 健康管理のために ご活用ください

災害時の血圧管理 早見表



苅尾七臣(自治医科大学) Kario K. Circ J. 2012;76:553-62

災害時の循環器疾患発症予防のための自己チェック: DCAP8予防スコア

- できているものに ✓
- 睡眠の改善 • 夜間は避難所の電気を消し、6時間以上の睡眠をとりましょう
 - 運動の維持 • 身体活動は積極的に（1日に20分以上は歩きましょう）
 - 良質な食事 • 食塩摂取を控え、カリウムの多い食事を心がけましょう
(緑色野菜、果物、海藻類を、1日3種類以上とすれば理想的)
 - 体重の維持 • 震災前の体重からの増減を、 $\pm 2\text{ kg}$ 未満に保ちましょう
 - 感染症予防 • マスク着用、手洗いを励行しましょう
 - 血栓予防 • 水分を十分に摂取しましょう
 - 薬の継続 • 降圧薬、循環器疾患の薬は、できるだけ継続しましょう
 - 血圧管理 • 血圧を測定し、 140mmHg 以上なら医師の診察を受けましょう

*チェック項目が、1つでも多くなるように、心がけましょう。

災害時循環器疾患の予防・管理に関する日本循環器学会・高血圧学会・日本心臓病学会合同ガイドライン2014

特定非営利活動法人 日本高血圧学会 (<https://www.jpnsh.jp/>)
学会HPにも関連情報を載せておりますので、ご活用ください