



特定非営利活動法人

日本高血圧学会

The Japanese Society of Hypertension

2020年4月

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う緊急事態宣言下で特に高血圧

患者の皆様を知っておいただきたいこと

今般の新型コロナウイルス感染症の蔓延にともない、皆様におかれましては健康不安が募る毎日かと存じます。一般的な手指消毒や外出の際の注意点は厚生労働省をはじめ各学会からも提言がなされております。日本高血圧学会では、特に高血圧患者の皆様にご留意いただきたい点を以下のようにまとめました。ご参考になれば幸いです。

日本高血圧学会は一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息を願っております。

1. 在宅勤務が推奨されておりますが、運動不足、生活習慣の乱れがないように気をつけましょう。

適切な生活習慣を維持することは高血圧症治療の基本です。緊急事態宣言下でも、日常生活の「屋外での運動、散歩」は制限されておらず継続可能です。食生活では特に保存食品の頻用などで塩分摂取量が増加しないように注意しましょう。4月から各食品には食塩相当量が表示されておりますのでご確認ください。

2. 日々の家庭血圧測定と検温を行いましょう。

感染症の指標として検温が推奨されておりますが、家庭血圧もまた健康状態の大切な指標です。日本高血圧学会は、毎日の家庭血圧の測定を推奨しております。このような時にこそ、家庭血圧を測定して体調管理にお役立てください。

3. 家庭血圧計も清潔に使いましょう。

血圧計によって、アルコールではなく中性洗剤での拭き取りを奨めているものもありますので、取扱説明書を確認してください。

4. お薬は継続して服用してください。

血圧を安定させることはいつの場合でも大切です。お薬を自己判断で中止したりすることのないよう、すべての薬を処方された通りに服用してください。病院、医院に来院することが問題の場合には主治医とご相談ください。遠隔診療などを利用する方法もあります。

5. 血圧の高値持続や不安定など気がかりな変化がある時には、かかりつけ医に相談しましょう。

外出の自粛や仕事・生活の制限などで皆さんのストレスも大変大きいものと思います。そのため血圧も変動しやすい状態にあると思います。家庭で高い血圧が持続したり、血圧の変動が激しいなど心配な変化がある場合には、かかりつけ医に相談されることをお勧めします。