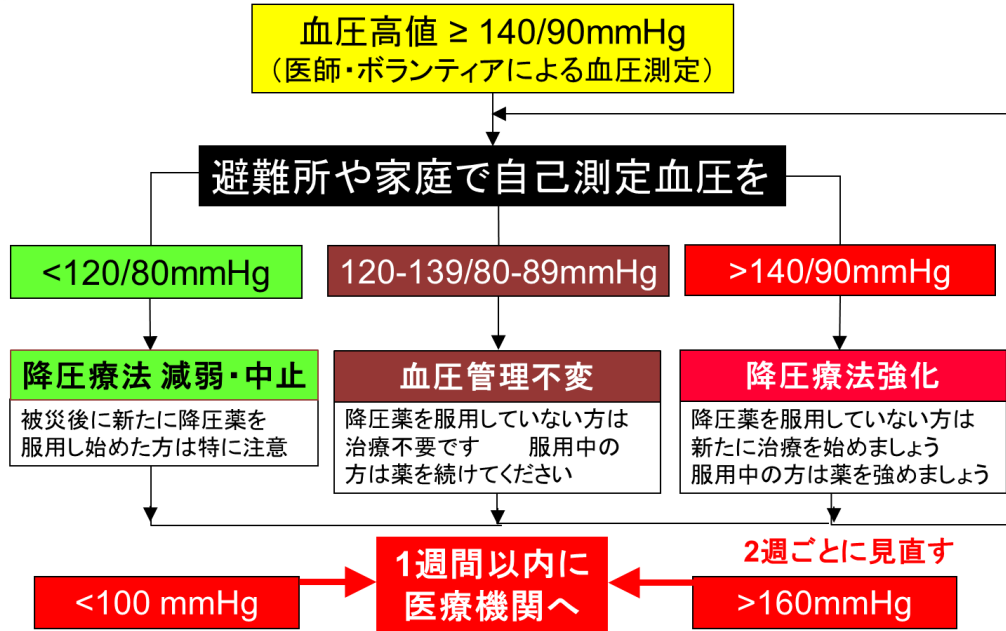




日本高血圧学会より被災された皆さまへ 健康管理のために ご活用ください

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.jpnh.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