夏季の災害高血圧管理 10の予防項目

できているものに ✓

A.生活環境の整備

1.暑さ対策・風通しの良い涼しい服装をして、熱がこもらないようにしてください ☐
（室温は28℃以下が理想ですが、難しい時は風通しのよい場所で首や脇の下を冷やしてください）

2.睡眠・場所によっては難しいかもしれませんが、横になるだけでも心身が休まります ☐
精神的に大変でしょうが、できるだけ6時間以上を心掛けましょう

B.生活習慣の維持

3.生活リズム・できる限り起床・就寝時刻を決める生活リズムが病気予防になります ☐

4.運動・身体を動かすことが大切です（１日に20分以上の歩行でも大丈夫です） ☐

5.食事・こまめに水分をとり、脱水・熱中症を防ぎましょう ☐
野菜、果物、乳製品など（カリウム）の多い食事を心がけることが大切です
（ただし、医師からカリウム制限を受けている腎臓病の方は指示通りで）

6.体重の維持・体重計があれば測って、増減がないか確認しましょう ☐

7.感染症予防・物資の少ない中大変ですが、こまめな手洗いが大切です ☐

8.血栓の予防・こまめに水分を摂り、定期的に足を動かすことが大切です ☐
睡眠時は窮屈な姿勢を避け、なるべく脚を伸ばした姿勢を保ちましょう

C.治療の継続

9.薬の継続・普段飲んでいる薬は、いつも通り飲み続けましょう ☐

10.血圧管理・朝に血圧を測定し140mmHg以上なら医師、看護師、保健師に相談 ☐
（特に160 mmHg以上は、できるだけ早い時期に医師に相談）

＊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。

Kario K. Disaster hypertension - Its characteristics, mechanism, and management. *Circ J* 2012;76:553-562.を改定

日本高血圧学会 2026.7.30.