

災害時の循環器病等 発症を予防しよう！

【市民のみなさんができること】

脳卒中・心筋梗塞

寒暖差により血圧が上昇し発症しやすい

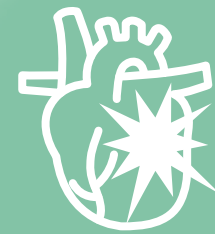


発災直後

高血圧の方はリスクが高まるため、注意しましょう

避難後の予防

脱水の予防と
平時内服継続が
大事です



発災直後

「むくみ」は悪化のサイン

避難後の予防

特に避難食の塩分には
気をつけましょう

特に高齢者は注意

足不全

エコノミー症候群

ふくらはぎや肺の血管に血栓



発災直後

【注意】こまめに足、
身体を動かしましょう

避難後の予防

1日20分以上足と身体を動かし、
水分をしっかり摂りましょう

発災直後

夏場の発災後に
起こる可能性が高いです

避難後の予防

脱水・電解質のバランスに
注意しましょう

各世代で脈の乱れが発生しやすい

不整脈



発災直後

避難後の予防

- ・気温が低い時期には特に
気をつけましょう
- ・血圧は130以下を目安に
しましょう



ストレスや環境変化により血圧上昇

血圧の管理

特に暑い日の大量発汗時には、経口補水液やスポーツ飲料の補給も！

6時間以上しっかり睡眠をとりましょう！

塩分を摂り過ぎないように心がけましょう！