

●持病のある方へ

生活支援ニュース

避難所生活が長びくにつれ、持病が悪化するおそれが高くなります。
ここでは特に、患者さんの多い高血圧と糖尿病について、悪化に気づくための
チェック項目と予防のポイントをご紹介します。
みなさんご自身だけでなく、まわりの方のチェックにもお役立てください。
(P2~P4参考資料：社団法人日本老年医学会「一般救護者用災害時高齢者医療マニュアル」)

高血圧の薬をのんでいた方へ

- 避難生活では、普段の生活よりストレスが大きくなるため、身近な場所に
血圧計がある場合は、毎日（できれば朝と夜）、測定するようにしましょう。
近くに血圧計がない場合は、保健師や医療スタッフの巡回時などに
ご相談ください。
- 以前のんでいた降圧薬の名前がわからない場合は、医師や救護班に相談しましょう。
- 頭が痛い、胸がドキドキする、顔色の赤みが強い、といった症状があれば、
すぐに医師や救護班に相談しましょう。
- 禁煙、減塩に心がけ、毎日30分程度は体を動かしましょう。

