

できているものに ✓

A.生活環境の整備

- 1.寒さ対策・保温性の高い衣服を着て、手足を冷やさないようにしましょう
(室温は理想的には18℃以上です。難しい場合は、少しでも暖かく) ☐
- 2.睡眠環境・できるだけ6時間以上眠るように心がけましょう
夜間は足元以外は暗くし、静かな場所で、暖かくして休みましょう ☐

B.生活習慣の維持

- 3.生活リズム・起床・就寝時刻を決めて生活リズムを安定させてください ☐
- 4.運動の維持・身体を積極的に動かしましょう(1日に20分以上は歩きましょう) ☐
- 5.良質な食事・塩の摂り過ぎに注意し、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
ただし、医師からカリウム制限を受けている腎臓病の方以外) ☐
- 6.体重の維持・体重計があれば測って、増えたり減っていないか確認しましょう ☐
- 7.感染症予防・マスク着用、手洗いを励行しましょう ☐
- 8.血栓の予防・こまめに水分を摂り、1時間に1回は足を動かすようにしましょう ☐

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・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。

災害時の
高血圧対策

災害時こそ、

睡眠と減塩を！

3月11日に発生した「東日本大震災」では
とくに血圧が上昇することで引き起こされる
ストレス関連循環器疾患の増加が心配されます。
これらの疾患を予防するため、
自分自身でできることを中心にご紹介します。

さらに冬季は寒さ対策を!!

災害時に起こりやすい循環器疾患

●高血圧管理が必要な理由

突然大きな災害が発生すると、直後には「たこつば型心筋症」「急性心筋梗塞」「脳卒中」「突然死」。数日後以降には深部静脈血栓症や肺塞栓症などの「エコノミークラス症候群」が起こり、ときに命にかかります。恐怖を思い出すことや、大きな喪失感による、「PTSD」などの精神疾患や「抑うつ状態」も、循環器疾患のリスクを増加させます。

こうした重大な循環器疾患は、「血圧の上昇」と「血液が固まりやすくなること」が引き金となって発生します。すなわち、災害時こそ「血圧の上昇」と「血液が固まりやすくなること」の予防が、命を救います。

●なぜ血圧が上がるの？

血圧は、もともと常に変動しており、夜間就寝中になると最も下がり、日中活動していると

きには上昇します。ところが、災害の大きなストレスやさまざまな環境変化によって「眠れない」「生活リズムやパターンが崩れる」「日常とは異なる食生活による食塩摂取の増加」といった状態が続くと、ふだんの安定した血圧の変動にも乱れが出て、血圧が上昇します。

●血液が固まりやすくなるのはなぜ？

住み慣れた家を離れざるを得ず、避難所などで生活を送る場合、日頃行っている仕事や家事といった動作を行えないなど、体を動かすことが難しくなりがちです。こうした身体活動の低下に加え、寒さ、脱水、感染症によって、血液は固まりやすくなります。

被災地で役立つ高血圧管理

●日中はなるべく体を動かそう

本来の体温や血圧の変動、神経の働きなどを保つ体内時計のリズム（サーカディアンリズム）を取り戻すためにも、日中には体を動かす

ことを心がけましょう。横になったままや座った状態でいることをできるだけ避けて、積極的に活動すること、とくに1日20分以上は歩行することを心がけてください。歩行によって脚の筋肉を動かすと、これがポンプ作用になり、特に下半身で滞りやすい血液の流れが改善します。これは、血液の成分が固まる血栓を防ぐためには重要なポイントです。

●夜間は少しでも睡眠の質と量を高めよう

睡眠中には、血圧を上昇させる「交感神経」の働きが鎮まり、「副交感神経」が働きます。このため、夜間には、6時間以上の良質な睡眠を確保することを心がけます。

不安な状態が続く慣れない環境でぐっすり眠ることは難しいのですが、災害時こそ睡眠は大切です。日中に昼寝をせず体を動かすことに加え、避難所では夜間消灯、ブライバシーの確保を心がけることが、睡眠の質と量の向上につ

ながります。

また、車中泊など、下肢を心臓より低い位置に下げたままでは動かない姿勢をとる時間が長く続くと、静脈に血栓が生じやすくなります。この血栓が肺の血管を詰まらせると「エコノミークラス症候群」の発生の危険が高まります。

●感染症予防も大切

破傷風、感染性腸炎、肺炎などによる炎症や脱水は、心筋梗塞や脳卒中などの誘因になります。感染症を予防するためにマスクの着用、アルコール消毒など、衛生環境の整備を徹底しましょう。

こうした注意に加えて、喫煙習慣のある人は、今こそ禁煙に踏み切るときです。喫煙は、脳卒中の極めて大きなリスクです。

●薬は継続しよう

高血圧治療や、脳卒中の再発予防などのために降圧薬、抗血小板薬、抗凝固薬などの薬をもとめとんでいた場合、薬をやめてはいけません。被災時に常備薬が持ち出せなかったりして、ふだんのんでいる薬がわからなくなってしまう場合にも、医療機関で相談しましょう。

●血圧コントロールは140mmHgをめざそう

震災後から2〜4週間は、一時的に平均5〜15mmHgほどの収縮期血圧（最大血圧）の上昇がみられます。4週目以降には大半の人で血圧は元の値近くに下降しますが、たんばく尿がある慢性腎臓病の患者さんでは、血圧上昇が持続することを知っておきましょう。

被災地で役立つ 減塩アドバイス

●食塩の摂取を減らす

- ・漬物、汁を控える（めん類や汁物の汁は少なめにする）
- ・市販のおにぎりは、梅干、昆布などを残すと1g以上の減塩になる

●カリウムの多い食品をとる

- ・野菜ジュース（無塩）やトマトジュース（無塩）は、コップ1杯強（300cc）で約1日分の野菜のカリウム量になる
- ・汁物に乾燥わかめを加えると、カリウム以外のミネラルもとれる
- ・バナナ1本には、サラダ1回分のカリウムが含まれる
- ・青汁もカリウムを多く含む。ただし、ビタミンKが多く含まれるので、抗凝固薬のワルファリンをのんでいる人は避ける

●体重の増減に注意

- ・震災前の2kg以内の増減を抑えることを心がける
- ・体重減少は、脱水やカロリー不足に気をつける
- ・体重増加は、カロリー過剰や運動不足、また、むくみがある原因と考えられる。炭水化物や、菓子類は取りすぎない

まずは「減塩」「水分補給」

災害時には、救護班や医療機関で測定した血圧の値が高く現れる「白衣高血圧（白衣効果）」が増加します。避難所に自動血圧計があれば、積極的に自分で測定してみましょう。血圧が上昇した場合でも、140mmHg未満にコントロールすることを目指しましょう。

●塩分の摂取は減らそう

災害時には、「食塩感受性」が高くなり、同量の食塩を摂取しても、体内に食塩が蓄積し、

●水分をしっかりとろう

血圧を予防するためにも、夜間尿が増えても、水分は十分にとってください。食事にも水分が含まれていますが、ふだんの生活と異なり、食事が減ると、水分量も不足して脱水が起りやすくなります。食事時に、コップ1杯以上のお茶や水を忘れずにとりましょう。むくみの原因は、水分ではなく、「塩」のとりすぎです。

監修 菊尾七臣（カリフォルニア大学）
（自治医科大学内科学講座循環器内科学部門主任教授）
栄養指導 佐藤敏子（さとうとしこ）
（自治医科大学附属病院栄養部部長）