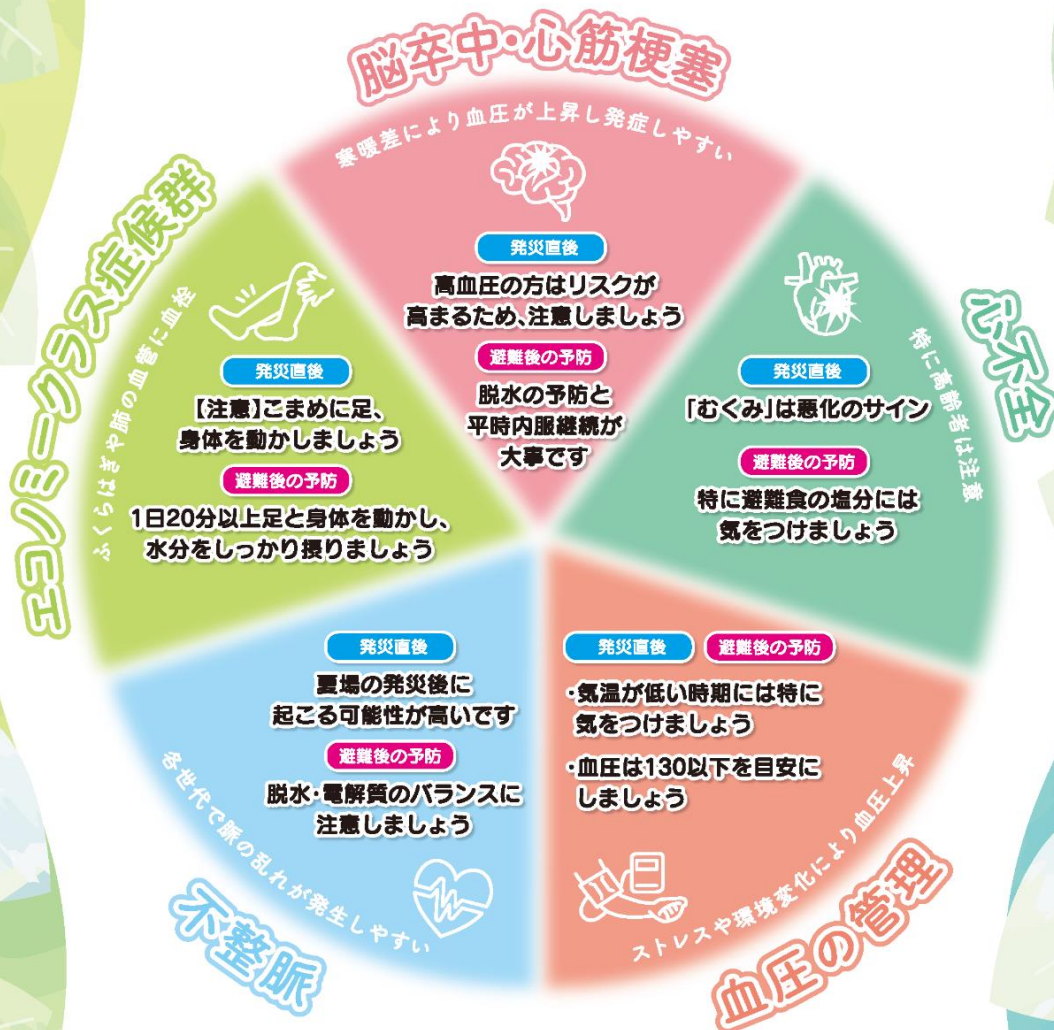


災害時の循環器病等 発症を予防しよう！

【市民のみなさんができること】



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！

令和7年度において厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）を受け実施した研究成果

災害時に循環器病等の 発症を予防するために

【行政で対応できること】

エコノミークラス症候群

発災直後

車中泊など、同一姿勢に注意する

避難後の予防

- ・足、身体をこまめに動かすよう指導
- ・こまめな水分補給が重要なため十分な水分の確保

脳卒中・心筋梗塞

寒暖差による血圧上昇により発症しやすい

発災直後

【注意】

高血圧の方は
リスクが高まるため要注意

避難後の予防

脱水の予防と平時内服継続

不整脈

発災直後

夏場の発災後に
各世代で起こりうる

避難後の予防

脱水・電解質バランスに
注意する

血圧の管理

ストレスや環境変化により血圧上昇

発災直後

避難後の予防

- ・気温が低い時期には特に注意
- ・血圧は130以下を目安に

心不全

特に高齢者に多く発症

発災直後

【注意】

「むくみ」は悪化のサイン

避難後の予防

塩分が管理された
食事の提供

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

簡易ベッド、トイレ等の避難環境の整備

塩分を摂りすぎないように適切な管理徹底

令和7年度において厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)を受け実施した研究成果

※「行政・医療施設向け」と「市民向け」両面で使用できるデザインとし、全国全ての災害拠点病院、都道府県・災害医療対策課、脳卒中・心臓病等総合支援センターへ配布された