

災害時の食事管理

血圧が高い方へ

血圧は環境の変化やストレスにより上昇・変動しやすくなるため、予防対策をすることが大切です。

※血圧の正常値は収縮期血圧が130mmHg以下、拡張期血圧は85mmHg以下です。

気をつけたいポイント

■減塩を心がける！

配られる食材に多い、おにぎり・カップラーメン・缶詰などの食品は、食塩量が多い傾向にある。高血圧の方の減塩目標量は、**1日6g未満**とされているため、食品を選び、バランスの良い食事をとることが大切となる。

塩分が少ない商品を選ぶ

※成分表示を確認する
おにぎり（1個当たり）

エネルギー	〇〇g
タンパク質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	●●g

食塩量：2.4g

食塩量：6.2g

汁は残す

※汁が塩分の半分以上を占める

できるだけ食事バランスを整える

+α +α

■水分補給はしっかりと

血栓・脱水予防のために、1日1Lを目安に、水又はお茶で水分をとる。トイレの回数が増えることを気にして水分制限をすることは危険。



■毎日、血圧をはかる

災害時は、普段の血圧とは大きく異なる場合がある。
血圧が140/90mmHg以上であれば、周囲や医療スタッフに相談する。



災害高血圧に注意！

■寒さ対策をする

冬場に被災した場合、寒さで血圧が上昇することがある。その際は、下半身を中心に温める。



■睡眠は十分に！

眠っている間に副交感神経が働き、血圧の上昇を防ぐため、日中の適度な活動と夜間6時間以上の睡眠が確保できるように工夫する。

