

災害への備え 高血圧編

高血圧の方が非常用リュックに備えるべきものです。災害はいつ起こるか分かりません。日頃からしっかり備えておきましょう。

共創未来



☒ 高血圧の患者さんは備えが必要です！
災害の大きなストレスや環境変化により、
血圧の変動が乱れ、上昇してしまうことがあります。
いつも以上に気をつけて生活しましょう。

□ フリーズドライの野菜

生野菜は手に入りづらいので、
長期間保存できる乾燥野菜で
代用します。



□ マスク



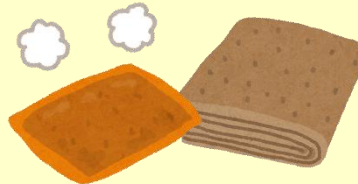
避難所ではマスクをしましょう。
マスクを長時間使うと雑菌が
繁殖するので、使い捨ての
不織布タイプを使用します。

□ 手指用 アルコール



食事だけでなく
できるだけ頻繁に
手を洗い、
消毒しましょう。

□ カイロ、毛布



冷えると血流が悪くなり、
血圧が上昇することがある
ので温めましょう。

□ 減塩食



保存食には減塩の食品を
入れておきましょう。

あると安心 オススメの商品

避難所では野菜や魚などがなかなか食べられないため、
食物繊維やDHA、EPAが入っている商品を非常用リュックに入れておきましょう。
食物繊維は塩分の吸収を抑え、野菜に含まれるカリウムは塩分の排泄を促してくれます。

賢者の食卓

1包の食物繊維：5g
お水やお茶など味を
変えずにさっと溶ける。
スティックタイプ



野菜一日これ一本 長期保存用

1本の食物繊維：1.8g
賞味期間5.5年
野菜汁100%
食塩・砂糖無添加



EPA&DHA

1日6粒中に
EPA：600mg
DHA：260mg
魚の油に含まれるDHA・EPA
は血液をサラサラにする効果が
あります。



災害時の食事管理 高血圧編

避難所で提供されるパンやカップラーメンなどの食事は塩分が多いので注意しましょう。塩分の摂りすぎはむくみの原因にもなります。

- 漬物などは控える。
- 軽い運動や室内を歩いたりする。
- 下半身を温める。
- 野菜や果物が配給になったら、積極的に食べるようにする。
- カップラーメンなどは塩分が多いので、粉末のスープを除いてから、湯を入れて、あとから味を調える。
- お弁当類も味が濃いので、煮物などは周りの塩分を除いてから食べる。
- 水分を十分に摂取する。



普段の生活とは異なり、食事量が減ってしまうと水分量も不足してしまいます。積極的に水分は摂るようにしましょう。

これで1日分です！（500ml×4本=2ℓ）



2ℓより500ml
ペットボトルが
便利です。

最低3日分、1人あたり6ℓの水を備蓄しておくで安心です。
水分を十分摂ることで、エコノミークラス症候群を予防することができます。
細菌が繁殖するのを防ぐため、直接口をつけないようにしましょう。

