

災害時の体調管理のすすめ

災害後に大変な状況が続いている方へ

災害時の血圧管理

～「災害高血圧」にご注意を～

災害で生活環境や仕事の状況が変わることで、交感神経が活発になり血圧が上がる場合があります。これは「災害高血圧」と呼ばれます。もともと血圧が低い方でも災害の後は症状もなく、気がつかないうちに血圧が上がり「災害高血圧」になっていることもあります。「災害高血圧」によって重大な健康問題が起きないようにポイントを紹介します。

① けんこうチェックは毎日忘れず

自宅や職場で血圧を測る。140/90mmHgを超える日が多ければ受診を

② つかれたときは休憩してリラックス

休憩・休息・休日をとる。睡眠は6時間以上を意識して

③ あるいて心と身体を健やかに

身体を動かすことで血圧が安定します。1日20分以上のウォーキングを

④ つい摂りすぎちゃう塩分に要注意

血圧が高い方は塩分の量に要注意



災害時の体調チェック (J-SPEED)

- ・「J-SPEED」のページに入ります
- ・1回1分程度で終了する簡単なアンケートです
- ・連絡先は、必ず連絡の取れる番号を入力してください
- ・1日の業務の終わりか、業務を始める前に入力してください
- ・自分の疲労状況を把握することも重要な疲労対策です。
体調チェックに入力することで、振り返りましょう。



<https://prethiroshima.service-now.com/j-speed>

石川県保健医療福祉調整本部 J-SPEED班

立石清一郎 五十嵐侑 (産業保健支援チーム), 久保達彦 尾川華子 田治明宏 (解析支援チーム)

ご不明な点や、ご相談したいことがあればお気軽にご連絡ください。

連絡先①080-2396-8574, ②080-2123-1677