

エコミークラス症候群※の予防

(※肺血栓塞栓症・深部静脈血栓症)

狭い場所に長時間同じ姿勢でいると、足の血流が悪くなって血栓ができ、その血栓が肺にとぶと息苦しさや胸痛の症状がでて緊急な治療が必要になります。



1) 車内で寝泊まりをしない

2) 長時間同じ姿勢を避け、足の運動やマッサージを定期的にする

透析を受けている方へ

透析を受けている病院へまず

連絡を！連絡がつかない場合は避難所にて医療従事者にその旨を伝えて下さい



愛媛大学医学部附属病院薬剤部

受診して下さい。
食欲がなくてもおかゆや麺類、果物などの糖質や水分を摂って下さい。速やかにインスリン注射は中断しないで下さい。



☆インスリン注射をご使用の方



医師にご相談ください。
低血糖が頻回に起きる場合は、低血糖が起きる可能性があります。下げるお薬を服用しないで下さい。

原則、食事が全く摂れない時は、血糖を

☆血糖を下げる飲み薬を服用の方



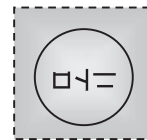
低血糖用の糖分を常に携帯し、避難袋にも入れておきましょう

-血糖降下薬をご使用の方へ-

災害に備えて・起きた時には②

手帳貼付面

□体調がおかしい時、薬がない時は速やかに受診を。このお薬手帳も忘れずに



□発作時に使用する薬は常に持ち歩く。使用期限の確認を



□このお薬手帳を常に携帯し医師や薬剤師、看護師に提示しましょう

□お薬は食事が摂れなくても原則続けて下さい！ただし、血糖降下薬をご使用の方は右のページ②へ

□お薬をできれば1週間分は備え、家族にも置き場所を伝えておきましょう

お薬の備えは大丈夫？



備えあれば憂い無し
災害は必ず起きます

① 災害に備えて・起きた時には①
高血圧や心臓・腎臓の治療をされている方へ

災害に備えて・起きた時には③

高血圧や心臓・腎臓の治療をされている方へ

かかりつけ病院の連絡先



病院名	電話番号



避難袋を作りましょう

お薬にも使用期限があります
定期的に交換しましょう

日頃の体調をチェック！

確認した日 年 月 日



◎普段の血圧と脈数は？

___ / mmHg 脈数 ___ 回/分

起床して排尿し、安静後同じ姿勢・時間帯で
早朝血圧が高いと注意！

◎普段の体重は？ ___ kg

体重測定は毎日同じ時間・条件で

災害に備えて・起きた時には⑤

高血圧や心臓・腎臓の治療をされている方へ

生活でのポイント

○日常の生活リズムを意識して

○十分な休養・睡眠

ストレスや疲れは翌日まで持ち越さない
軽い歩行や体操などでリラックスを
車内に泊まるのはやめましょう

→ ページ⑦へ

○トイレでは力まない！

力むと血圧が上がり、心臓の負担になります

～～ 便秘しないコツ ～～

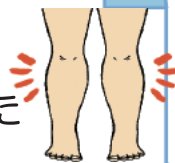
- 野菜や豆等の食物繊維をとる
 - おなかを温めてマッサージ
 - 時間を決めてトイレに行く
 - 医師から制限がなければ水分摂取
- ⇒定期的な排便のない人は下剤を
先生に処方してもらいましょう



災害に備えて・起きた時には④

次のような症状がある場合は早く受診を！

- 足や顔などのむくみ
- 尿量が少ない、尿の回数が減った
- 体がだるい
- 胸痛や動悸
- 動作時や夜間の息切れ
- 片方の手足や顔のまひ・しびれ
- ろれつが回らない
- 立てない、歩きにくい
- 物がゆがんで見えたり、片眼が見えない
- 激しい頭痛



災害に備えて・起きた時には⑥

○尿量や回数・体重は毎日チェック

○保温は衣服で調節を

○入浴では熱湯・長湯は厳禁！
脱衣所は暖かく

○うがい・手洗い(手指消毒)・
マスク着用で感染症予防

～食事～

○塩分や脂肪は控えめに

ナトリウム 400mg = 食塩 約 1g
汁物の汁や揚げ物の衣は残します

○脱水を予防(血液さらさらに)
水分はまめに摂る。医師から
制限のある方は指示の範囲内で

