

血圧・血糖値が  
高めの方へ

## 災害時を元気に過ごすために

～日頃からの体調チェックと備蓄で自分の命を守りましょう～

○高血圧や糖尿病などで食事療法をされている方は、早めに医療従事スタッフにお知らせください。食べ物が飲み込みにくい方や義歯の状態が悪い方もご相談ください。

### ○血圧が高めの方へ

環境の変化やストレスなどで血圧が高くなりがちです。さらに、寒さや睡眠不足、不安感でも血圧は高くなります。できるだけ睡眠をとり、リラックスを心がけましょう。

#### 《血圧のコントロールのために》

- ⇒水分をとる
- ⇒体を動かす（軽い体操、室内や外を歩くなど）
- ⇒野菜や海藻類が手に入るようになったら、積極的に食べる（服薬中の方は、食品の選択を要注意!）
- ⇒体重を増やさない（肥満は血圧を上げる原因の一つ）
- ⇒アルコールの摂取は控えめに



### ○血糖値が高めの方へ

普段の生活とは違うため、血糖値のコントロールが難しいかもしれません。次のことに気をつけましょう。

#### 《血糖値の急な上昇や低血糖を予防するために》

- ⇒できるだけ糖分を含まない飲料を選ぶ
- ⇒甘い菓子やアルコールに気をつける
- ⇒食事量が減っているため、薬を飲んでいる方は低血糖に気をつける
- ⇒一度にたくさん食べず、少しずつ、回数を分けて
- ⇒食べるときはよくかんで、時間をかけて



参考：「災害時の栄養・食生活支援マニュアル」

独立行政法人 国立健康・栄養研究所 社団法人 日本栄養士会

【資料作成】村山地域栄養施策担当者会

【相談・連絡先】尾花沢市健康増進課 ☎22-1118 ✉kenko@city.obanazawa.yamagata.jp