

表2 東日本大震災DCAP予防スコア (SEDWITMP8)

被災者の方への手渡し用	できているものに	✓
1. 睡眠の改善・夜間は避難所の電気を消し，6時間以上の睡眠をとりましょう		<input type="checkbox"/>
2. 運動の維持・身体活動は積極的に(1日に20分以上は歩きましょう)		<input type="checkbox"/>
3. 良質な食事・食塩摂取を控え，カリウムの多い食事を心がけましょう (緑色野菜，果物，海藻類を，1日3種類以上とれれば理想的)		<input type="checkbox"/>
4. 体重の維持・震災前の体重からの増減を，±2kg未満に保ちましょう		<input type="checkbox"/>
5. 感染症予防・マスク着用，手洗いを励行しましょう		<input type="checkbox"/>
6. 血栓予防・水分を十分に摂取しましょう		<input type="checkbox"/>
7. 薬の継続・降圧薬，循環器疾患の薬は，できるだけ継続しましょう		<input type="checkbox"/>
8. 血圧管理・血圧を測定し，140mmHg以上なら医師の診察を受けましょう		<input type="checkbox"/>

*チェック項目が，1つでも多くなるように，心がけましょう。

(Kario K, et al : Management of Cardiovascular Risk in Disaster. JMAJ 48 : 363-376, 2005を基に作成)