

## 災害時の循環器リスクスコア — AFHCHDC7 Score



- 
- |                 |                             |                          |
|-----------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1. 年齢 (A)       | ・ 75歳以上                     | <input type="checkbox"/> |
| 2. 家族 (F)       | ・ 死亡・入院 (伴侶、両親、または子供)       | <input type="checkbox"/> |
| 3. 家屋 (H)       | ・ 全壊                        | <input type="checkbox"/> |
| 4. 地域社会 (C)     | ・ 全滅                        | <input type="checkbox"/> |
| 5. 高血圧 (H)      | ・ あり (治療中、または 血圧 > 160mmHg) | <input type="checkbox"/> |
| 6. 糖尿病 (D)      | ・ あり                        | <input type="checkbox"/> |
| 7. 循環器疾患の既往 (C) | ・ あり (心筋梗塞、狭心症、脳卒中、心不全)     | <input type="checkbox"/> |

---

上記7項目を、それぞれ1点とし、合計7点とする。

4点以上をハイリスク群とする。

4点以上は、特に予防スコアが6点以上になるように努力する。

合計 点

---

## 災害時の循環器予防スコア — SEDWITMP8 Score



- |               |  |                          |
|---------------|--|--------------------------|
| 1. 睡眠の改善 (S)  | ・ 夜間は避難所の電気を消し、6時間以上の睡眠をとる                       | <input type="checkbox"/> |
| 2. 運動の維持 (E)  | ・ 身体活動の維持（一日20分以上は歩行する）                          | <input type="checkbox"/> |
| 3. 良質な食事 (D)  | ・ 食塩摂取を減少させ、カリウムの多い食事<br>（緑色野菜、果物、海藻類を1日3種類以上とる） | <input type="checkbox"/> |
| 4. 体重の維持 (W ) | ・ 震災前の体重からの増減を ±2 kg 未満に保つ                       | <input type="checkbox"/> |
| 5. 感染症予防 (I)  | ・ マスク・手洗いの励行                                     | <input type="checkbox"/> |
| 6. 血栓予防 (T)   | ・ 十分な水分摂取  | <input type="checkbox"/> |
| 7. 薬の継続 (M)   | ・ 降圧薬、循環器疾患の薬剤の継続                                | <input type="checkbox"/> |
| 8. 血圧管理 (P)   | ・ 避難所で血圧を測定し、140mmHg以上は医師の診察                     | <input type="checkbox"/> |

上記8項目を、それぞれ1点とし、合計8点とする。  
避難所単位、個人単位で6点以上を目指す。

合計

点