

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
（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

東北関東大震災での災害時循環器リスク予防スコアの活用をお願い

この度の東北関東大震災ではこれまでにない甚大な被害が日々報告されておりますが、先生方、ご家族並びに周囲の方々が無事であることを心より願っております。栃木県の自治医科大学では直接的には大きな被害はありませんでしたが、発生後5日目までに、震災に関連した狭心症と心不全の増悪、車中泊での深部静脈血栓症に起因する肺塞栓症の各3名患者が入院されました。

著者は、16年前に阪神淡路大震災が発生した当時、震源地である淡路島北淡町の国保診療所に赴任していました。その時の継続した医療と、地元の津名郡医師会事業として行った震災後の循環器疾患調査に基づき、今回、災害時の循環器リスク予防スコアを作成しました。阪神淡路大震災に比較して、東北関東大震災では被害地域が広範囲に及び、物流がうまくゆかず、制限された避難所生活が長期化することが懸念されます。まだ、被害の全容がつかめていない状況ですが、今後、問題となってくるのが、心筋梗塞や脳卒中、突然死、大動脈解離、さらに肺塞栓症などストレスに関連した循環器疾患と感染症です。特にリスクスコア4点以上のリスクが高い被災者の方には、予防スコア6点以上を目指した徹底した循環器疾患の発症予防に向けて、個人ならびに避難所単位で、本スコアをご活用いただければと思います。まだまだ食糧、薬剤やマスクなど手に入らない状況が続いていると思いますので、今後の状況に応じて、可能な限りでお役立て頂ければ幸いです。

平成23年3月16日

自治医科大学内科学講座循環器内科学

荻尾七臣