

DCAP7リスクスコア



-
- | | | |
|-----------------|-----------------------------|--------------------------|
| 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

DCAP8予防スコア

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
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）
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種類以上とれば理想的）
4. 体重の維持 • 震災前の体重からの増減を、±2 kg 未満に保ちましょう
5. 感染症予防 • マスク着用、手洗いを励行しましょう
6. 血栓予防 • 水分を十分に摂取しましょう
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
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

*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。