

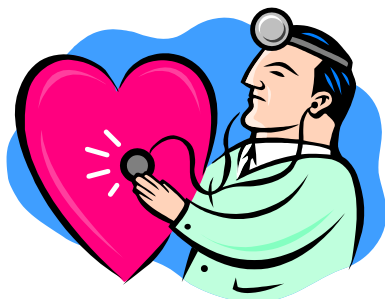


## 心臓病について

8月10日は「健康ハートの日」です。これは心臓病について、国民の予防意識の向上を目的として、日本心臓財団が定めたものです。

心臓病の原因は生活習慣と深くかかわっており、高齢者のみならず、働く世代の人でも注意が必要です。この機会に生活習慣を振り返ってみましょう。

心臓病は冬に多い傾向がありますが、夏も油断は禁物です。夏の高湿多湿環境では、発汗によって体内の水分が大量に失われ血液がドロドロになり、血栓ができやすくなり、心臓に大きな負担がかかります。



## 心臓病は、次のように分けることができます。

- ①主に生活習慣による動脈硬化が原因でおこる「冠動脈疾患」。  
代表的なものは、狭心症や心筋梗塞
- ②不整脈、心房細動、心室細動、房室ブロックなどの  
「脈の乱れを起こす病気」
- ③心房中隔欠損、肺動脈狭窄などの生まれつき心臓に問題  
がある「先天性心臓病」
- ④心筋の病気、心臓弁膜の病気、心膜の病気など
- ⑤そのほかの病気。  
心肥大、精神的な原因から起こる心臓神経症など

### 狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい人

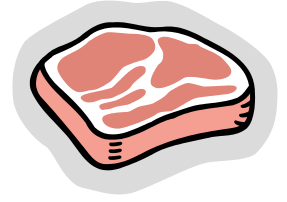
- ・ 普段歩かず、運動もほとんどしない
- ・ 肉料理が中心で魚はあまり食べない
- ・ 塩分が強めの濃い味が好き
- ・ よく過食をする
- ・ タバコを吸う
- ・ お菓子をよく食べる
- ・ 飲酒の機会が多い
- ・ 睡眠時間が1日6時間以下
- ・ ストレスをためやすい
- ・ 野菜や海藻、大豆製品などはあまり食べない



## 心臓病予防のために

### ○高血圧を防ぐ

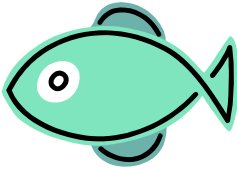
高血圧の最大の原因は塩分のとり過ぎです。味付けは塩だけに頼らず、香辛料やだし・酢などを上手に使って、減塩を心がけましょう。



### ○脂質異常を防ぐ

肉の脂身や動物性生クリームなどの乳製品などに多く含まれる飽和脂肪酸は、中性脂肪やコレステロールを増やすので注意しましょう。

一方、オリーブ油やゴマ油、魚の油に多く含まれる不飽和脂肪酸は、これらを減らす働きがありますので、良質の脂質を選び、必要な量だけをとるように心がけましょう。新鮮な生のアジやイワシなどの背が青い魚には不飽和脂肪酸が豊富で、血液の流れを改善する効果もあります。



### ○高血糖を防ぐ

食事は腹八分目を心がけ、栄養バランスを考えてとりましょう。間食やアルコールにも注意が必要です。



### ○たばこを吸わない

喫煙は心臓病だけでなく、多くの生活習慣病を招きます。喫煙者本人だけでなく、身近な家族の健康も害してしまいます。「今すぐ禁煙」を実行しましょう。



心臓病の予防には有酸素運動が効果的です。有酸素運動とは酸素を十分に取り込みながらゆっくりと行う運動のことで、ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳などがあります。

忙しくて運動の時間をつくることができない人も、普段のバス停より一つ前で降りて歩く、なるべく階段を使うなど、日常生活の工夫で運動を取り入れる事ができます。1日8000～10000歩を目標に歩いてみましょう。



※心臓病を患っている人、健康診断などで一度でも心臓が悪いといわれた事がある人は、医師に相談してから運動を始めましょう

(厚生労働省 / なるほど高血圧ガイド 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーも含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>