

命にかかわる
生活習慣病
心臓病

心臓病は、がんに次いで日本人の死因の第2位を占めます。心臓病の多くは、食生活や喫煙、運動不足などの生活習慣によってもたらされます。発病の引き金となる悪い習慣を断ち切り、心臓病を予防しましょう。

心臓病の約半分は
虚血性心疾患

心臓は血管を通じて血液を体のすみずみまで送り込んでいますが、心臓自身の筋肉（心筋）も、血液から酸素と栄養を供給されています。

心筋に血液を送っているのが、心臓を取り巻く冠動脈です。冠動脈から心筋への血液の供給が減ったり途絶えたりすることを虚血といい、虚血によって引き起こされる狭心症や心筋梗塞をまとめて「虚血性心疾患」と呼んでいます。

日本人の心臓病の約半分は虚血性心疾患で、突然死の最大原因としても注目されています。虚血の主な原因は動脈硬化。動脈硬化の原因には加齢もありますが、多くは生活習慣病と密接にかかわっています。危険因子を抱えれば抱えるほど、虚血性心疾患のリスクは高まります。

2大虚血性心疾患

●狭心症

冠動脈が狭くなって血流が不足し、心筋が酸素不足になったことにより、胸が締め付けられるような痛みや圧迫感、灼熱感などが数分間続きます。



●心筋梗塞

狭くなった冠動脈に血栓が詰まって、血流が途絶えてしまうのが心筋梗塞です。30分以上途絶えると、その血流によって活動していた心筋の組織が壊死してしまいます。壊死の部分が大きいと、不整脈や心不全などを起こして死に至る恐れも。



心あたりは
ありませんか？

心臓病リスクチェック

あてはまる項目に を入れてください。
その数が多いほど注意が必要です。さっそく改善に取り組みましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 太っている | <input type="checkbox"/> 車での移動やデスクワークが多く、日頃あまり歩かない |
| <input type="checkbox"/> 狭心症や心筋梗塞、高血圧にかかった近親者がいる | <input type="checkbox"/> ついつい食べ過ぎてしまう |
| <input type="checkbox"/> 血糖値、血圧が高め | <input type="checkbox"/> たばこを吸う |
| <input type="checkbox"/> 魚より肉が好きで、野菜や海藻類はあまり食べない | <input type="checkbox"/> いつも睡眠不足だ |
| <input type="checkbox"/> お酒を毎日たくさん（1合以上）飲む | <input type="checkbox"/> 体を動かす機会がほとんどない |
| <input type="checkbox"/> 1日の予定がぎっしりで、ゆっくり休憩する時間がない | <input type="checkbox"/> 濃い味付けが好き |

予防・改善のポイント

動脈硬化を遠ざける!

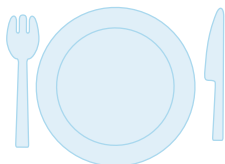
いちばんのポイントは、動脈硬化を防ぐことにあります。肥満、高血圧、脂質異常、高血糖を予防・改善する生活習慣に取り組みましょう。

血圧とコレステロールを正常に。

(太りすぎ、糖尿病には注意して)



脂肪の摂取は、植物性を中心に。



食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。

(1日6g未満を目標に)



食品は、栄養バランスを考えて。

(1日、30食品を目標に)



食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。



日本心臓財団提唱
「健康ハート10カ条」

心臓病を防ぐ



生活習慣

つとめて歩き、適度な運動。



ストレスは、工夫をこらして上手に発散。



お酒の量は、自分のペースでほどほどに。



タバコは吸わない。頑固に禁煙。



定期検診わすれずに。

(毎年一度は健康診断)



せっせと歩いて心臓をサポート

足(脚部)の筋肉は第二の心臓といわれ、動かすことで静脈を外から収縮・弛緩させ、血液を心臓へと送り返しています。血管の機能を強くして心臓をサポートするためにも、日常生活で1歩でも多く歩き、足の筋肉を使うことを心がけたいですね。歩くチャンスを積極的に作り、どんどん歩数を増やしましょう。

3階までなら階段で



エレベーターやエスカレーターの使用をやめてみませんか? できる範囲で、少しずつ実践を。

昼休みに歩く

少し遠くの店までランチを食べにいくのもおすすめ。食後に散歩をすれば気分もリフレッシュ。



通勤や買い物は公共の交通機関で

自家用車やタクシーより、電車やバスを利用すれば、自然と歩数が増えていきます。

