

心疾患は日本人の全死亡順位としては、がんについて第2位を占めています。なかでも、目立って増えているのが、狭心症や心筋梗塞のような動脈硬化※1が原因の虚血性心疾患※2といわれるものです。

※1 動脈硬化：血管の壁がかたくなり、血管の内側にコレステロールがたまることで、血管が狭くなり血液の流れが悪くなります。

※2 虚血性心疾患：心臓に届く血液の量が不足したり、血管がつまって血液の流れがストップし、心臓が酸欠状態になること。

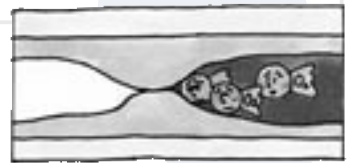
## ■狭心症

動脈硬化の進んだ血管から、心臓への血液供給量が不足して酸欠状態となり、心臓の働きが悪くなる。胸が締めつけられそうになる。



## ■心筋梗塞

血管がつまり、血液の流れが完全に止まり、心臓の一部が死んだ状態（壊死）。狭心症より痛みが激しく、死に至る可能性が高い病気。



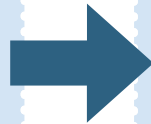
### 心臓病の原因

○食生活の欧米化により、高エネルギー・高脂肪の食事が多くなった。

○運動量の減少

○ストレスの増加

など



日常生活をどうコントロールしていくかが予防のカギです！

## 健康な心臓を保つには

### 1. 血圧・コレステロール

高血圧や高脂血症は動脈硬化を悪化させます。

食事の中で、塩分・コレステロールの摂り方に気をつけましょう。

### 2. 喫煙

ニコチンは血圧を上げ、血管に悪影響を及ぼします。さらに血液中の善玉コレステロールを減らし、動脈硬化を進めます。できれば禁煙を！

### 3. 肥満

生活習慣病の温床といわれています。食事・運動習慣で肥満の解消を！

### 4. ストレス

過度のストレスによる緊張は血液を濃縮し、つまりやすくします。また、血管の急激な収縮が虚血性心疾患を引き起こすこともあります。上手にストレスとつきあいましょう。

### 5. 飲酒

たくさんお酒を飲むと心拍数が上がり、心臓に負担がかかります。適正飲酒をこころがけましょう。

### 6. 運動

適度な運動は大切です。しかし、激しい運動は逆効果になる場合もあるので注意しましょう。



健康福祉課(城里町常北保健福祉センター内)

☎029-240-6550(直通)

☎029-288-3111(代表)

保健師まで

次のまごころ通信は「肥満予防(食事編)」です