

# 心臓を大切にしよう

厳しい残暑が続いています。心臓病は冬場に多い傾向がありますが、夏日や季節の変わり目にも油断は禁物です。毎日休みなく働いている心臓を思いやり、健康について一緒に考えてみませんか？

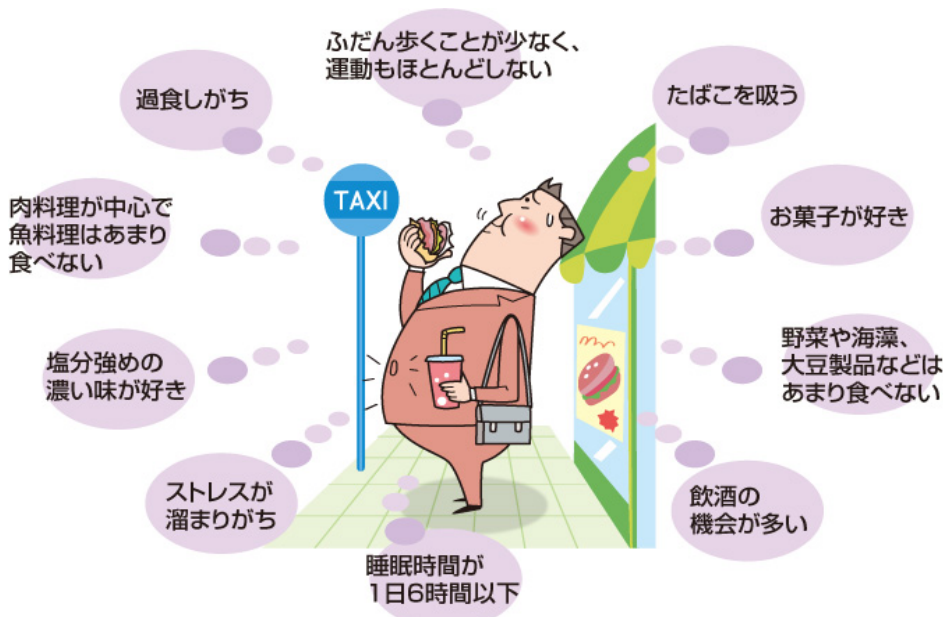
## ●○9月の心臓トラブルを防ぐには○●<sup>1)2)</sup>

### 水分をこまめに補給する

夏日の高温多湿という環境では、発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになり、血栓ができやすくなるので、心臓に大きな負担がかかります。とくに炎天下での運動は要注意です。運動中は水やスポーツドリンクなどをこまめに補給するようにしましょう。

### 温度差に注意する

冷房の効きすぎた室内からそうでない所へ出るときなどの急激な温度差は、血圧上昇につながります。冷房の温度設定は高め（26～28度）にして屋外との温度差が5度以上にならないように気をつける、外出のときは薄手の衣服を持ち歩いて衣服による温度調節をできるようにする、また、天気の良い昼下がりでの外出はできるだけ避ける、あらかじめ気象情報でその日の高温時間帯を調べるなどで、室内外の温度差を避けるよう工夫しましょう。



## ●○心臓病になりやすい人の生活習慣○●<sup>1)2)</sup>

心臓病の原因は生活習慣と深くかかわっているものがあり、高齢者のみならず、働く世代の方々も注意が必要です。心臓病の中でも冠動脈の動脈硬化が原因で起こる「狭心症」や「心筋梗塞」は、高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙などが危険因子となります。心臓病のリスクを高める左図のような生活習慣は要注意です。

## ●○狭心症や心筋梗塞などの心臓病を遠ざける生活習慣改善の10のポイント○●<sup>3)</sup>

- ①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）
- ②脂質の摂取は質と量を考えて。
- ③食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。（1日、6g未満を目標に）
- ④食品は、栄養バランスを考えて。（1日、30食品を目標に）
- ⑤食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- ⑥つとめて歩き、適度な運動。
- ⑦ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- ⑧お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- ⑨タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- ⑩定期検診をすれずに。（毎年一度は健康診断）

<参考資料>

- 1) 全国健康保険協会ホームページ
- 2) 厚生労働省ホームページ「生活習慣病を知ろう!」
- 3) [健康ハートの日 \(kenko810.com\)](http://kenko810.com)

「血圧や血糖値が気になる。具体的な食事の工夫点がわからない」などの生活習慣や禁煙については、お近くの薬局・薬店でご相談下さい。



山口市小郡下郷844-4

三好薬局