

# 健康管理センターだより No.8



食生活の欧米化による高脂肪・高カロリー食、更に運動不足、ストレスなどにより心臓病が増加しています。その中でも肥満や生活習慣病などを起因とする心筋梗塞は突然死のリスクがあります。そこで今回は心筋梗塞を予防する為の生活習慣改善や心筋梗塞に移行する前の狭心症の症状とその予防方法を取り上げました。

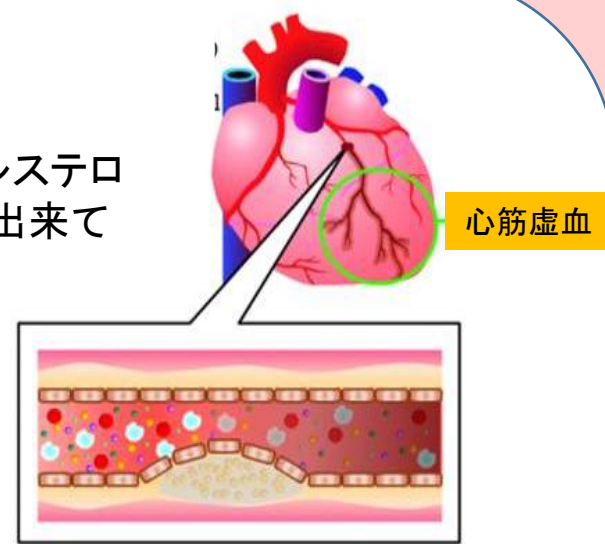
## 心筋梗塞とは・・・



### 狭心症

冠動脈が動脈硬化を起こし、内側にコレステロールなどが溜まり、“動脈硬化の巣”が出来て血管の内腔が狭くなった状態を**狭心症**

症状: 胸が締め付けられるような痛み  
肩への放散痛、呼吸困難  
発作時間: 短い。1～5分

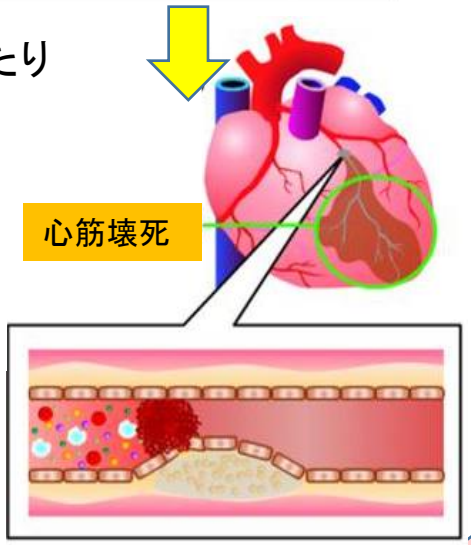


### 心筋梗塞

“動脈硬化の巣”を覆っている膜に傷が付いたり破れたりすると血栓という血液の塊ができる

この塊が血管を塞いでしまい、その先の心臓の筋肉に血液が送られなくなり、栄養素や酸素が行き届かなくなって筋肉の一部が壊死した状態を**心筋梗塞**

症状: 胸の痛みが狭心症よりも激しく、重篤な全身症状を伴う  
発作時間: 長い。通常30分以上

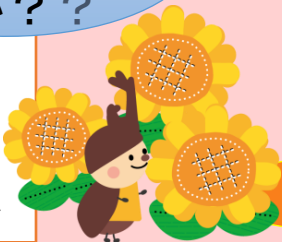


思い当たる節はないですか??



### 心臓病のリスク

- ◆高コレステロールでタバコを吸う人は**10倍**高い
- ◆高血圧でタバコを吸う人は**6倍**高い
- ◆高コレステロールで高血圧の人は**17倍**高い
- ◆高コレステロール・高血圧でタバコを吸う人は**27倍**高い



## 生活習慣チェック

- 車で移動することが多い
- 脂の多い肉をよく食べる
- 甘いものをよく食べる
- 味の濃いもの、塩辛いものが好き
- 偏食の傾向がある
- BMI25以上、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上
- 喫煙習慣がある

※この項目に当てはまるほど心筋梗塞になりやすい生活習慣といえます。

動脈硬化を起こしやすい生活が心筋梗塞のリスクになる!!

## 心筋梗塞予防のためのポイント

- ①禁煙をしましょう
- ②適度に体を動かしましょう
  - ・中等度以上の強度の運動を1回30分以上、週に3～5回(速歩でウォーキングなど)
- ③栄養のバランスを考えた食事をしましょう
  - ・肉ばかりではなく魚を週に2～3回食べましょう。
  - ・血糖値を正常に保ちましょう
- ④体重・血圧管理を行いましょう
  - ・高血圧も肥満も動脈硬化を進行させる危険因子なので、血圧と体重を毎日記録し、変化を見ていくことで動脈硬化の進行を確認しましょう。
- ⑤健康的なコレステロール値を維持しましょう
  - ・コレステロールが多く含まれている食品を控えるのではなく、LDLコレステロール値を上げる食品を摂り過ぎないようにしましょう。(飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を含む食品; 下記参照)
  - ・食物繊維と一緒に摂るとコレステロールを体外に排泄してくれます!!



## LDLコレステロール値を上げる食品



生活習慣を改善して心筋梗塞のリスクを減らしましょう

