

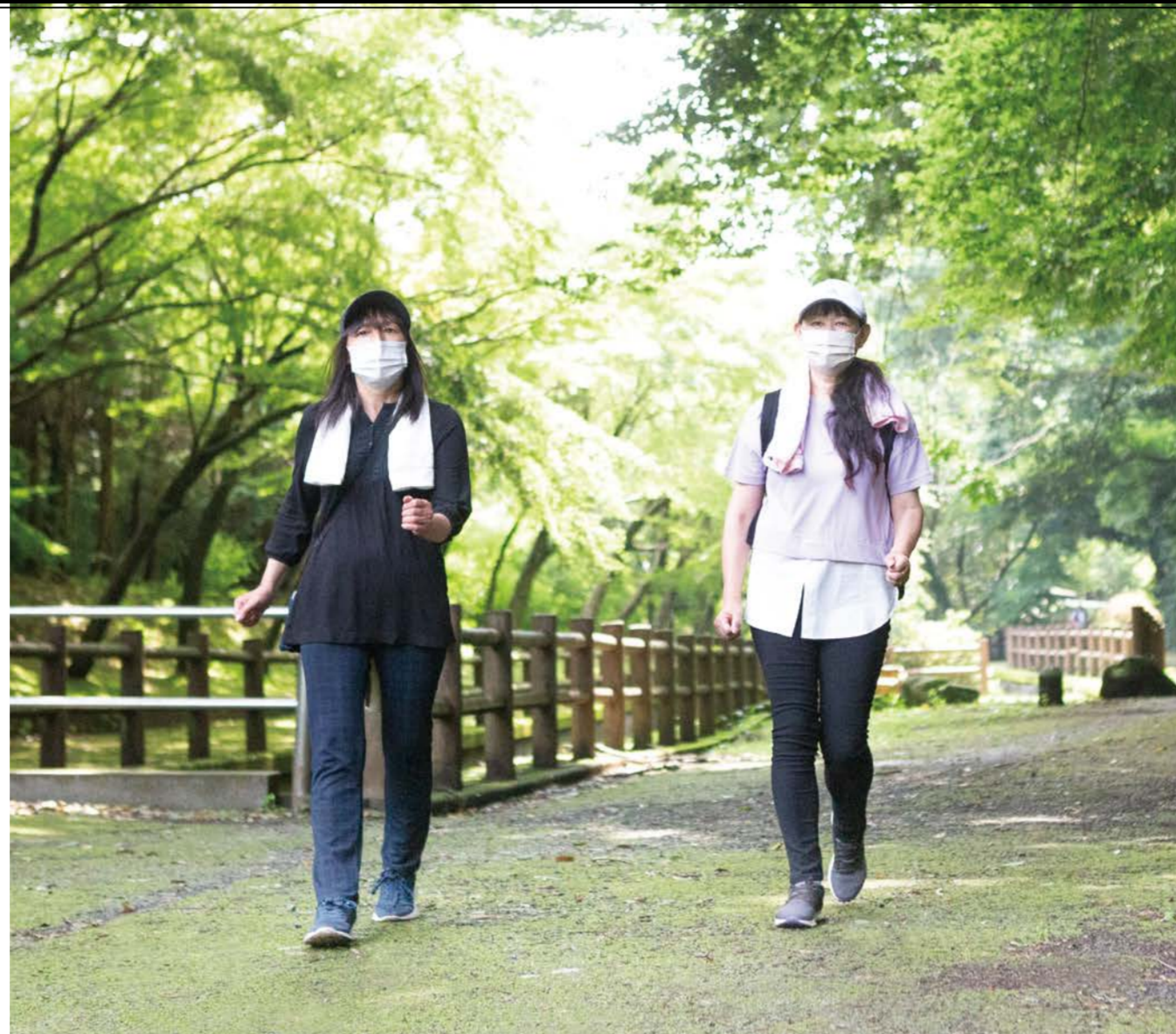
働き盛りの方も無視できない  
生活習慣が原因で  
心臓病になることも

心臓病は、心臓の構造や動きの異常によって起こる病気の総称で、狭心症や心筋梗塞などがあります。狭心症とは、動脈硬化により心臓の血管が狭くなり、血液の流れが悪くなることで、心臓に酸素や栄養がいきわたりにくくなる状態のことです。さらに、心臓の血管が詰まってしまい、心臓の一部が動かなくなると心筋梗塞になります。

では、これらを防ぐにはどうすればよいのでしょうか。動脈硬化を引き起こす原因は、喫煙や多量の飲酒、脂質や塩分の取りすぎ、運動不足などであり、こうした生活習慣の改善が、心臓病の予防につながります。高齢の方だけでなく、働き盛りの方も、日々の生活の中で意識してみましょう。

心臓病の危険因子になるもの

- 高血圧 ● 脂質異常症 ● 糖尿病
- 肥満 ● 喫煙



できることから見直してみませんか  
生活習慣改善のためのポイント

生活習慣の改善は、心臓病以外にも、脳卒中や腎臓病などの予防にもつながります。日ごろからこれらのポイントを意識して、健康な生活を送りましょう。

1

禁煙しましょう

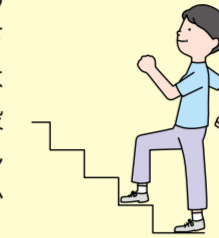
喫煙は血管に影響を及ぼし、狭心症や心筋梗塞のリスクを高めます。禁煙外来や禁煙補助剤などを活用して禁煙しましょう。



2

適度な運動をしましょう

適度な運動は血液の流れを良くし、血圧を下げます。運動習慣のない方は、1日1回は階段を使う、少し遠回りをして目的地へ歩くなどから始めてみましょう。



3

節酒を心掛けましょう

多量の飲酒は血圧を上昇させます。飲酒は適量を守り、週1~2日は休肝日を作りましょう。



4

適正体重を意識しましょう

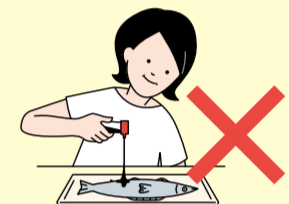
肥満は心臓病を起こす要因となりやすいため、適正な体重に管理することが大切です。腹八分にする、よくかんで食べるなどを心掛けましょう。適正体重は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の値(BMI)で22とされています。18.5未満はやせている、18.5以上25未満は標準、25以上は肥満の判定になります。



5

適塩を心掛けましょう

塩分の取りすぎは、高血圧の大きな原因になります。調味料は「かける」のではなく少量を「つける」ことを意識する、柑橘類などの酸味を用い薄味をカバーする、香辛料を使い風味をアップするなど、日ごろから食事に気を配り、適塩を心掛けましょう。



8月10日は健康ハートの日  
働き盛りの方も注意が必要です  
心臓病予防に生活習慣を見直しましょう

8月10日は健康ハートの日です。心臓病の予防意識が向上することを目的として、公益財団法人日本心臓財団が定めたものです。心臓病は生活習慣と深く関わっていると言われています。この機会に自身の生活習慣を見直しましょう。

☎377-4511健康支援課

心臓病の予防に欠かせない、血圧管理

知っているようで知らない 血圧について

普段私たちは「血圧」という言葉を何気なく使っていますが、「血圧」とは何か、いま一度確認してみましょう。



Q 血圧ってそもそも何

A 血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を内側から押しつぶす圧力のことです。

Q 上の血圧と下の血圧とは

A 上の血圧は、心臓が収縮して血液を押し出したときの血圧(最高血圧)のことです。下の血圧は、心臓が拡張して血液を心臓に戻すときの血圧(最低血圧)のことです。

Q 塩分と血圧の関係は

A 塩分を取りすぎると、その濃度を薄めようと体が水分を欲し、血液量が増えます。血液の量が増えるほど、血管の壁には強い力がかかり、血圧が上がります。

Q 血圧が高いとどんなリスクがあるの

A 血圧が高いと、血管の壁に通常より強い圧力がかかり続けるため、血管の弾力性が失われ、詰まったり、破れやすくなり全身にさまざまな影響が起こります。血圧が高い状態が続くと、心臓病、腎臓病、脳卒中などの生活習慣病につながるため注意が必要です。

	最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)
正常血圧	120 以下	80 以下
高血圧	140 以上	90 以上

💧 こまめな水分補給が大切です 💧

夏の心臓トラブルにご注意ください

心臓病は冬場に多い傾向にありますが、夏場も油断は禁物です。

夏場の高温多湿の環境では、たくさんの汗をかくことで体の中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ます。さらに血流が悪くなり、心臓病の危険性が高くなります。水分不足にならないよう、こまめな水分補給を心掛けましょう。



適塩でおいしく ヘルシーレシピ紹介

市では、多くの方が適塩に取り組めるよう、市公式Webサイトで、おいしく効果的に塩分を控える工夫や、毎月19日の食育の日に合わせて、適塩ヘルシーレシピを公開しています。



▲なすときゅうりの甘酢炒め

▶適塩ヘルシーレシピはこちら



心臓トラブルがあったときには 命を救うAED

AED(自動体外式除細動器)は、突然の心停止により倒れた人の命を救うことができる医療機器です。操作手順は、音声ガイダンスと点滅するライトにより指示してくれるので、医療従事者でない方でも安心して使用できます。市では公共施設の入り口付近や事務室、学校の職員室や保健室前の廊下などにAEDを設置しています。いざというときのために、AEDの設置場所を確認してみましょう。

