

シリーズ「心筋梗塞」⑤

心筋梗塞予防のためには

国立病院機構和歌山病院

看護師 瀧口可奈子

心筋梗塞とは、心臓の周りにある血管(冠状動脈)の一部が完全につまってしまう、心臓の筋肉に酸素と栄養がいかなくなり筋肉が死んでしまふ病気です。この病気の原因として動脈硬化があります。この動脈硬化を起す要因として生活習慣病が密接に関係していると言われています。その生活習慣病とは、食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称です。生活習慣病は初期段階では自覚症状のないのが特徴で、悪い生活習慣を続けていると気付いた時にはあなた

め、3食きちんと食べて、昔ながらの和食を中心とした食事となるように心がけましょう。しかし和食中心となると塩分が多くなりがちなので、一日8〜10gを目安とし、減塩調味料や濃い目の汁を利用するなど薄味になれていきましよう。

と気付いた時にはあなたと気付いた時にはあなたと気付いた時にはあなたと気付いた時にはあなたと気付いた時にはあなたと気付いた時にはあなたと気付いた時にはあなたと気付いた時にはあなたと気付いた時にはあなたと

そして最後に「ストレス」と「運動」についてです。「ストレス」は精神的にストレスを感じることで、血圧を上昇させる方もいますが、習慣的に飲酒量が多くなると心筋梗塞のリスクが高くなると言われているので厳禁です。アルコールでストレスを発散するのはなく、適度な運動で発散できるように心がけましよう。「運動は苦手」と感じてしまいがちですが、激しい運動ではなくウォーキングや水中散歩、ラジオ体操など体の中に酸素を取り入れる「有酸素運動」を行う事で効果が得られます。このような運動をする事で、高脂血症の予防・糖尿病の予防・肥満の解消・ストレス発散などにより、動脈硬化の発生・進行の危険性を減らすことができます。無理をしないようにその日の体調に合わせて運動していきましよう。

「禁煙」「食事」「ストレス」「運動」について説明します。

まず「禁煙」についてです。なぜタバコがいけないと言われるのでしょうか。タバコを吸うと、ニコチンの作用により血管が収縮し血圧と心拍数が上がります。また、一酸化炭素の作用により血液中の酸素が不足気味と

まず「禁煙」についてです。なぜタバコがいけないと言われるのでしょうか。タバコを吸うと、ニコチンの作用により血管が収縮し血圧と心拍数が上がります。また、一酸化炭素の作用により血液中の酸素が不足気味と

心筋梗塞は怖い病気ですが、予防できる病気です。皆さん、自分自身の生活習慣を見直し、心筋梗塞を予防していきましよう。