

虚血性心疾患を防ぐ生活習慣

虚血性心疾患って、こんな病気

「虚血性心疾患」とは心筋に十分な血液が届かずに起こる病気です、その代表が狭心症や心筋梗塞です。

心臓は、心筋の運動によって一刻も休まず収縮と拡張をくり返し、全身に血液を送り続けています。この心筋の働きを養っているのが冠動脈で、冠動脈はその名のとおり心臓を冠のように取り巻き、心臓に酸素や栄養素を運んでいるのです。

冠動脈の通り道が狭くなって血液が減り一時的に心筋が酸素不足になるのが狭心症。一方ある個所で血流がとだえて心筋が壊死を起こすのが心筋梗塞で、重症の場合には命を落とすこともあります。

虚血性心疾患を含む心臓病は、日本人の死因の第2位ですが、突然死の原因の多くを占めています。

虚血性心疾患の危険因子はコレ!

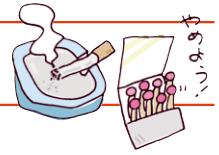
- 肥満 ●高血圧
- 脂質異常症 ●糖尿病
- 高尿酸血症
- 喫煙
- せっかちな性格（下記参照）
- 近親者の虚血性心疾患
- 多忙・過労
- ストレス



危険因子をとりのぞく法

虚血性心疾患の主な危険因子は、肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙などとストレスによる体への弊害です。食事や運動、そして休養と毎日の生活を見直し、これらの危険因子を減らすよう心がけましょう。

心臓に負担をかけない



- 動物性脂肪、塩分、エネルギーのとり過ぎは避けよう。
- たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維をしっかりとろう。
- お酒は適量（1日に日本酒1合またはビール中ビン1本程度）を守り、週に2日以上は飲まない日を。
- たばこはスッパリやめよう。
- ウォーキング、水泳、水中ウォーキングなどの軽い運動を習慣にし、1日20分以上、週4回以上行おう。
- 仕事と私生活のけじめをつけ、睡眠時間と休養を確保しよう。

虚血性心疾患予防の生活改善

ストレスをコントロールする
3つのポイント



- 1 気分転換できる趣味やスポーツをもつ
自分の好きなことをしたり、体を動かしてリラックスを。
- 2 家族や友人と話す
ストレスの原因である人間関係から自分を解放し、心をリフレッシュ。
- 3 思い切って休む
疲れているときに頑張ってもイライラするだけ。休みも仕事のうちと割り切り、心身をいたわりましょう。

せっかちな人は要注意!

めんどろ
イセ

心臓病にかかりやすいといわれている性格があるのをご存じでしょうか。せっかちで完璧主義。真面目で責任感が強く、負けず嫌い。支配欲や成功への意欲が強く、思い通りにならないとイライラしがち…。このような性格の人はストレスをためやすく、心臓病にかかりやすいといわれています。

ストレスは交感神経の緊張を高めて血圧を上昇させ、動脈硬化を進行させるので、こまめに発散してためないこと。たまには一息ついて、ゆとりをもって暮らしましょう。