

大切な心臓を守ろう!

心臓は筋肉でできた臓器です。拡がったり縮んだりをくり返し、全身に酸素や栄養分を含んだ血液をめぐらせ、二酸化炭素を含んだ血液を回収する「ポンプ」の働きがあります。

生活習慣の改善で予防できる

心臓病があります

心臓病（心疾患）は、日本人の死因の第2位です。心臓をおおう心膜や脈拍、弁膜の病気が生れつきの原因不明の病気が、様々な種類がありますが、生活習慣の改善で予防できるタイプもあります。虚血性心疾患と言われるものがそれに該当し、心疾患の死因の多くを占めています。

虚血性心疾患とは?

心臓の筋肉（心筋）に血液を供給する動脈（冠状動脈）の内側が狭くなることで、①血液が通りにくくなったり、②詰まったりして発症します。

血管が狭くなる原因は、「動脈硬化」と言われるものが原因です。

動脈硬化とは?

動脈硬化は、動脈の血管の内側にコレステロールがたまることで、血液の通り道が狭くなったり、血管の弾力性がなくなったりした状態です。

アテロームと呼ばれる塊などで血管が狭くなったり、破裂して血栓ができると血管が詰ま

てしまいます。

動脈硬化は、虚血性心疾患だけでなく、脳卒中・腎臓病・失明など、深刻な病気の原因となります。

虚血性心疾患を引き起こす動脈硬化は、メタボリックシンドロームや喫煙、精神的ストレスなどに影響され進行します。そこで、あなたの健康状態をチェックしてみましょう。

★健診結果から

危険因子をチェック★

健診は異常を早期発見し、治療につなぐだけでなく、毎年継続的に受けることで生活習慣の改善点に気づくことが出来ます。左の表は、メタ

ボ、動脈硬化に関係のある健診項目です。自分がどんな状態か確認しましょう。

★喫煙も危険因子です★

喫煙者の死亡リスクは、吸わない人に比べ「心臓病4.25倍、脳卒中2.17倍」と言われています。

★こんな生活は要注意★

次の質問で「YES」と答えた項目は、虚血性心疾患を招く危険因子です。

- ① 血圧が高い YES・NO
- ② たばこを吸う YES・NO
- ③ 肥満である YES・NO
- ④ 糖尿病である YES・NO
- ⑤ コレステロール値、中性脂肪

表：健診結果でみるメタボ・動脈硬化

| | |
|---|---|
| <p>① 身体計測 (身長・体重・腹囲の検査)</p> <p>肥満度・内臓脂肪型肥満がわかります</p> <p>肥満判定値</p> <p>BMI: 25.0以上 ※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)</p> <p>腹囲: 男性85cm以上 女性90cm以上 ※立った姿勢で、おへその高さで計測</p> | <p>② 血圧測定</p> <p>高血圧症の有無がわかります</p> <p>高血圧判定値</p> <p>収縮期血圧: 130mmHg 以上 拡張期血圧: 85mmHg 以上 ※最近の研究では正常域である正常高値血圧(130~139/85~89mmHg)でも、心筋梗塞を起こしやすい人がいることがわかってきました</p> |
| <p>③ LDL・HDL コレステロール・中性脂肪</p> <p>脂質異常症・脂肪肝・甲状腺機能亢進症などがわかります</p> <p>異常値</p> <p>LDLコレステロール: 120mg/dl以上 HDLコレステロール: 39mg/dl以下 中性脂肪: 150mg/dl以上(空腹時)</p> | <p>④ 空腹時血糖、HbA1c、尿糖</p> <p>糖尿病、慢性膵炎、甲状腺機能亢進症などがわかります</p> <p>異常値</p> <p>空腹時血糖: 100mg/dl以上 HbA1c: 5.6%以上 ※過去1~2か月の平均的な血糖の状態がわかります 尿糖: + (プラス) 以上</p> |

- ⑥ ストレスを強く感じる環境に身を置いている YES・NO
- ⑦ 多量に飲酒する YES・NO
- ⑧ 運動不足である YES・NO
- ⑨ 塩辛い物を好む YES・NO

- ・ 食器を小ぶりにする
- ・ 毎日、朝晩体重を測る
- ・ 早食いせず、良く噛む
- ・ 食品を買う時に、栄養成分表示でエネルギー量を確かめる
- ・ 間食や飲み物の糖分に気をつける
- ◎ **バランスよく食べる**
- ・ 1日3食、規則的に食べる
- ・ 一汁三菜を意識する
- ・ 野菜は1日小鉢5皿を目安に
- ◎ **今より10分多く体を動かす**
- ・ 少し遠回りして、歩く時間を増やす
- ・ 1日1回は階段を使う
- ・ 家事を積極的に行う
- ◎ **禁煙する**
- ・ 医療機関(禁煙外来)や薬(ニコチンパッチなど)を上手に活用する
- ・ たばこ・ライター・灰皿など喫煙に関係するものを捨てる
- ・ 吸いたくなったら、ガムや干し昆布を噛んだり、水やお茶を飲む
- ◎ **ストレスと上手に付き合う**
- ・ つらい時は誰かに相談する
- ・ 嫌なことは別の視点から考え直してみる
- ・ 趣味の時間、リラックスタイムを取り込む
- ・ 毎日少しでも体を動かす
- ・ 散策や旅行を楽しむ
- ・ 家族や友人と一緒においしいものを食べる
- ・ 大きな声で歌う
- ・ 快眠、笑顔、適度なお酒

- ・ 異常がある YES・NO
- ◎ **生活の改善ポイント★**
- ◎ **食塩を控える**
- ・ 柑橘類などの酸味や酢などで薄味をカバリー
- ・ 麺類の汁は残す
- ・ 塩辛いものは少量に
- ・ しょう油やソースなどの調味料は、「かける」より「つける」
- ・ 香辛料を効かせ風味をアップ
- ◎ **脂肪を減らす**
- ・ 揚げる・炒めるより、蒸す・焼くなど、油の使用を控える
- ・ 調理法を工夫する
- ・ 脂肪分の少ない素材を選ぶ
- ・ 揚げ物は衣をはくなど量を減らす
- ・ スパイスで風味をつけ、ドレッシングやマヨネーズは控えめに
- ◎ **エネルギーのとりすぎを防ぐ**
- ・ 腹八分目を守る
- ・ 食物繊維が多く含まれる食品(野菜やきのこ類など)を先に食べる