

狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい人の生活習慣

- ◆ たばこを吸う
- ◆ お菓子が好き
- ◆ 野菜、海藻、大豆製品などはあまり食べない
- ◆ 飲酒の機会が多い
- ◆ 睡眠時間が1日6時間以下
- ◆ ストレスが溜まりがち
- ◆ 塩分強めの濃い味が好き
- ◆ 肉料理が中心で魚料理はあまり食べない
- ◆ 過食しがち
- ◆ ふだん歩くことが少なく、運動もほとんどしない



心臓病の原因は生活習慣と深くかかわっているものがあり、高齢者のみならず、働く世代の方々も注意が必要です。心臓病の中でも冠動脈の動脈硬化が原因で起こる「狭心症」や「心筋梗塞」は、高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙などが危険因子となります。

心臓病は冬場に多い傾向がありますが、夏場も油断は禁物です。夏場の高温多湿という環境では、発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになり、血栓ができやすくなるので、心臓に大きな負担がかかります。脱水症状を防ぐには、水分をしっかり補給することが大切です。

また、温度差についても注意が必要です。冷房の効きすぎた室内からそうでない所へ出るときなどの急激な温度差は、血圧上昇につながります。冷房の温度設定は高め(26℃、28℃)にして屋外との温度差が5度以上にならないように気を付けましょう。

夏の心臓病予防



狭心症や心筋梗塞などの心臓病を遠ざける生活習慣改善のポイント

動脈硬化が招く狭心症や心筋梗塞の4つの危険因子を遠ざける生活習慣を実践しましょう。

①高血圧を防ぐ

高血圧の最大の原因は塩分のとり過ぎによるものです。味付けは塩だけに頼らず、香辛料やだし・酢などを上手に使って、減塩を心がけましょう。

②脂質異常を防ぐ

肉の脂身や動物性生クリームなどの乳製品などに多く含まれる飽和脂肪酸は、中性脂肪やコレステロールを増やすので注意しましょう。一方、オリーブ油やゴマ油、魚の油に多く含まれる不飽和脂肪酸は、これらを減らす働きがありますので、良質の脂質を選び、必要な量だけをとるように心がけましょう。

新鮮な生のアジやイワシなどの背が青い魚には不飽和脂肪酸が豊富で、血液の流れを改善する効果もあります。

③高血糖を防ぐ

食事は腹八分目を心がけ、栄養バランスを考えてとりましょう。間食(甘いお菓子)やアルコールにも注意が必要です。

④たばこを吸わない

喫煙は心臓病だけでなく、多くの生活習慣病を招く危険因子です。喫煙者のみならず、身近な家族の健康も害します。「今すぐ禁煙」を実行しましょう。

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

- ①治療費は0円。ES-530や超音波も無料。
- ②病院との併用も可
- ③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？
早期回復のために誠心誠意ご対応致します。
ご紹介もよろしくお願い申し上げます。

8月10日は「健康ハートの日」です

これは心臓病について、国民の予防意識の向上を図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。

他にも

宿の日「や(8)ど(10)」 帽子の日「ハツ(8)ト(10)」
焼き鳥の日「や(8)きと(10)り」 鳩の日「は(8)と(10)」

道の日(これは語呂合わせではないようです)

大正9年8月10日、日本で最初の近代的な道路整備計画「第一次道路改良計画」がスタートした日。道路の意味・重要性について関心を高めることを目的に、昭和61年に現在の国土交通省が制定しました。

8月10日



健康ハートの日

★★当院は感染予防に努めております★★

- ①常時換気：一方向に空気が流れるように配慮しています。
- ②アルコール消毒の設置：入口、待ち合い、トイレ
- ③スリッパ、ベッド、ボールペンを毎回消毒
- ④手すりやドアノブ、スイッチ、トイレの清掃・消毒の徹底
- ⑤スタッフの体調確認（本人とその家族も含める）
- ⑥マスクの着用や手洗い・消毒の徹底

緊急用に LINE 公式アカウントや facebook を活用したいと思います。休診日や時間外にも連絡が取れますので、友達登録にご協力ください。



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

最近、野鳥観察と写真撮影にハマっています。野鳥に関しては全くの素人です。佐鳴湖や浜名湖、森林公園で写真を撮っては、本やスマホで調べています。鳥は警戒心が強いので近づくとすぐに逃げてしまうし、一か所に留まっていることも少ないので撮影が難しいです。特に望遠レンズでは、なかなか捉えられず、探している間にいなくなってしまいます。(院長)



我が家の子供たちは、世の中の空気を感じ取っているのか？休校になったときの気分から抜け出せないのか？やる気のスイッチがOFFになったままです。習い事の練習はしない、勉強もしない、学校から帰ると You Tube をずーっと見ています。子供たちの心身の成長のためにも、生活のリズムを崩さないためにも、今後は休校にしないです。(鈴木真由美)



最近私が夢中だったのが日韓共同のオーディション番組『虹プロジェクト』でした。練習生たちのひたむきな努力と成長にはもらい泣きしました。何よりも、総合プロデューサーである J.Y. Park さんの言葉はどれも説得力があり、心に響くものばかりです。最終的には彼のファンになってしまいました。まだ観たことのない方におすすめします！(松山)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

