



ふでりん

5年前に比べて心筋梗塞の医療費が2倍に増えたって聞いたりん。
普段の生活と何か関係しているりん？

こふでりん先生

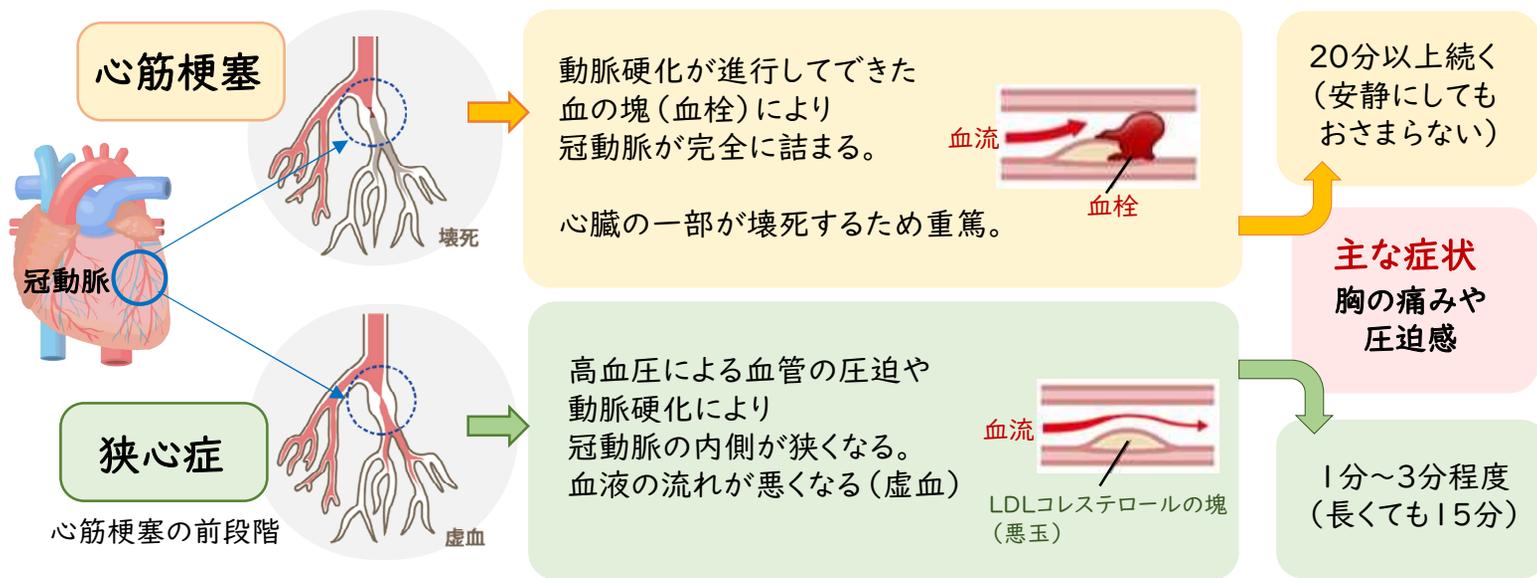


ふでりん、心筋梗塞は生活習慣の積み重ねが大きく影響するりん。
心臓と生活習慣の関係について紹介するりん。

心筋梗塞とは

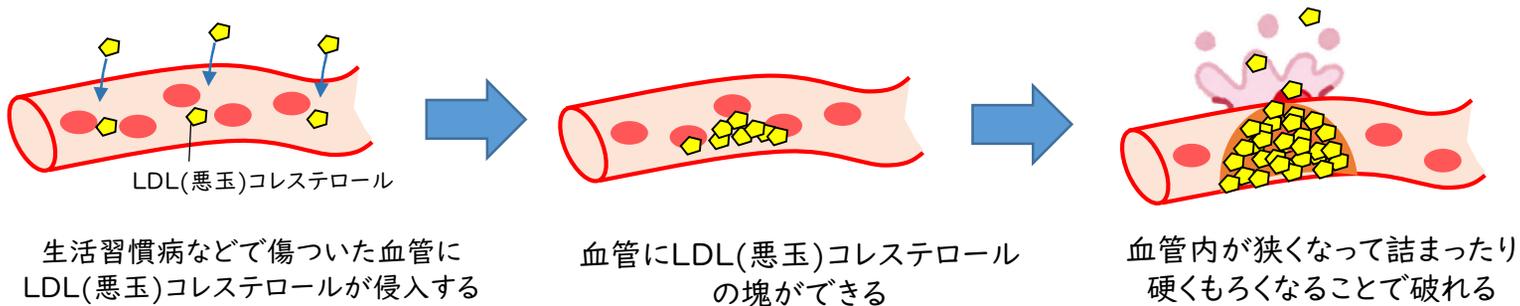
心臓に栄養や酸素を送る血管(冠動脈)が詰まり、心臓の一部が壊死する(死んでしまう)病気です。
冠動脈が詰まる病気には、心筋梗塞と狭心症があります。2つの病気の違いを比べてみましょう。

かんだうみやく



心筋梗塞に影響する動脈硬化

★動脈硬化は自覚症状がないため、気付かないうちに進行している可能性があります



動脈硬化を起こしやすい生活習慣や検査値

<自分の生活習慣をチェック>

- たばこを吸う
- 脂っこい物や間食をとることが多い
- 一日中、座ったり横になっていることが多い



<健診データがある方は検査値をチェック>

- 血圧が140/90mmHg以上
 - 動脈硬化指数が2以上
(LDL(悪玉)コレステロール÷HDL(善玉)コレステロール)
- 高血圧や脂質異常症は動脈硬化を進行させます



★HDL(善玉)とLDL(悪玉)コレステロールとは?



LDL(悪玉)コレステロールの値が正常でもHDL(善玉)コレステロールの値が低いと動脈硬化を起こしやすいため両方のバランスが大切です

心筋梗塞を予防するために日頃からできること

禁煙



喫煙は血管を傷つけたり、収縮させたりするため控える

食物繊維をとる



LDLコレステロールの吸収を抑えることができる

塩分を控える



塩分のとりすぎは高血圧になりやすいため、薄味を意識する

適度な運動



ノルディックウォーキングやシルバーリハビリ体操などで身体を動かす

歯周病の予防



歯みがきや歯科健診で、歯周病菌による動脈硬化を予防する

適切な治療



健診で異常が見つかったら、適切な治療を受ける

その他

【けんこう華齢教室のお知らせ】

熊野町では、介護予防や健康づくりをテーマに、月1回程度の講演会を開催しています。4月は動脈硬化の進行を予防し、元気に過ごすためのヒントをくわしく紹介します。詳細は、広報くまの(4月号)をご確認ください。



体にやさしいレシピ ~鶏肉と長いものスープ~

【材料】4人分

- 鶏肉(皮を取り除きひと口大)・200g
- 長いも(いちょう切り)……………200g
- エリンギ(輪切り)……………1本(40g)
- しょうが(薄切り)……………20g
※ひとかけよりも多め
※チューブの場合は大さじ1(4~5cm)
- 青ねぎ(小口)切り……………1本
塩……………小さじ1/2
水……………5カップ(1000ml)



鶏肉のうまみとしょうがの香りで美味しく減塩できます。

エネルギー:93kcal
たんぱく質:10.9g
塩分:0.8g
(1人あたり)



【作り方】

- ① 鍋に鶏肉、長いも、エリンギ、しょうが、水5カップ(1000ml)、塩小さじ1/2を入れて火にかける。
- ② 煮立ったらアクを取り、弱火にして30分ほど煮る。味を見て足りなければ塩や鶏がらスープの素(分量外)で味を整える。
- ③ 器に盛りつけ青ネギをのせて完成。