

突然死の要因！ 心筋梗塞を防ぐために

こうそく

福島県の急性心筋梗塞による死亡率は、全国男女ともにワースト1位となっています。

心筋梗塞の原因

① 食習慣の乱れ

○ 塩分・糖質の取り過ぎ

血液中の塩分が多くなると、血圧が上がる要因になります。糖質を取り過ぎると、血液中の中性脂肪や血糖値が上昇し、脂質異常症や糖尿病の原因となります。

○ 脂肪分の取り過ぎ

肉、乳製品などの動物性脂肪などに多く含まれる飽和脂肪酸を取り過ぎると、血液中にLDL(悪玉)コレステロールが増えて動脈硬化が進行します。

② 運動不足

運動不足で筋肉量が減ると基礎代謝が悪くなり、太りやすくなることで、内臓脂肪が付きやすくなります。

③ 喫煙

たばこの煙に含まれるニコチンや一酸化炭素は、血管の細胞を傷付け、血液の粘度を高め血流を悪くします。

予防について

① 食習慣の改善

塩分・脂肪分・糖質を控えめに、野菜や魚介類中心の食事を取ると、血圧や血液中のLDLコレステロール、中性脂肪が減少し、動脈硬化や生活習慣病を予防します。魚に含まれるDHAやEPAは、血栓ができるのを防ぐ効果があります。

② 運動

有酸素運動がおすすめです。しっかりと呼吸をしながら続ける軽いゆったりとした運動で、散歩・早歩き・自転車こぎなどを30分

程度、少なくとも週に3日を目標に行いましょう。

③ 禁煙

たばこをやめるとHDL(善玉)コレステロール値が改善します。動脈硬化の進行や血栓ができるのを抑えられるので、心筋梗塞や狭心症のリスクを減らすことができます。

▽町では、運動不足の解消を目的とした「夜間ヘルスアップ運動教室」「フィットネスクラブ」「ヘルスアップ運動教室」を実施しています。自分ひとりでは運動が長続きしない、楽しみながら運動を行いたい方など、ぜひご参加ください。日程は22ページをご確認ください。

