



特集 冬場は特に

# 気をつけよう!

寒さが厳しくなるこれからの季節は、1年の中で血圧が上昇しやすく、

つい先延ばしにしてませんか?

## こんな症状は 心臓病予備群

症状1  胸の不快感

### 狭心症

心臓の血管が狭くなって血液の流れが悪くなっている可能性あり。放置すると急性心筋梗塞につながることもあります。



症状2  息切れ・動悸

### 心房細動、心不全

息切れや動悸は心房細動が原因の場合あり。また心不全の代表的な初期症状でもあります。

症状4  体重増加・むくみ・息苦しさ

### 心不全

心不全の代表的な症状の一つ。心臓の機能が低下すると血液の流れが悪くなり、体内に水が溜まりやすくなることで起こります。

症状3  家庭での血圧が135/85mmHg以上

### 高血圧症

繰り返し基準値を超える場合は高血圧症の可能性大。心不全や脳卒中などにつながることもあります。

こんな症状も要注意

健康診断で「血糖値が高い」「糖尿病かも」「要精密検査」「要受診」と言われたことがある人も、重大な病気が隠れている場合があります。

## 冬場はヒートショックにご注意を!

家中、特に風呂場やトイレなどでの急激な温度変化に要注意。一気に血圧が上昇し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことがあります(ヒートショック)。風呂場やトイレは暖めておく、水分をしっかり摂る、湯船に浸かるときは40度以下で10分未満の入浴を心がける、といった対策を取りましょう。



Dr. 守川 義信

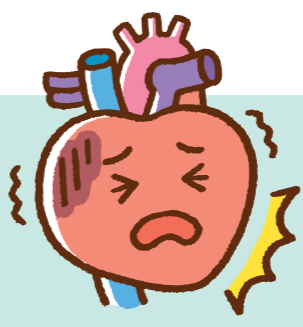
## 気になったら すぐに病院へ!

わずかな症状でも、放置することで命に関わる病気に発展する恐れがあります。自身の健康を守るためにも、かかりつけ医やお近くの医療機関を受診してください。

詳しくは県庁HP 循環器病対策 がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212

## 命取り!?

# 心臓病



心筋梗塞や心不全などの心臓病のリスクが最も高まります。

まずはできることから

## コツコツ続けよう 簡単予防法

### 食事 予防効果絶大 見直しMyルール

主食、副食をバランスよく3食きちんと食べる

間食を毎日している場合は1日おきに

飲み物を清涼飲料水から水やお茶に

種類は汁を残し、味噌汁は具だくさんに

間食を甘いものからチーズやヨーグルトなどたんぱく質の多いものに



### 運動 ズボラさん必見 “ながら”運動が効果的

#### “ながら”運動の心得

- その1 1日1つだけ、自分ができそうな運動をやろう
- その2 黙って座っているか寝ている以外は、全て運動

普段歩いている中に、ときどき速足を加える

テレビを見ながらでもいいのね~

膝が痛い人は、イスに座って足踏み

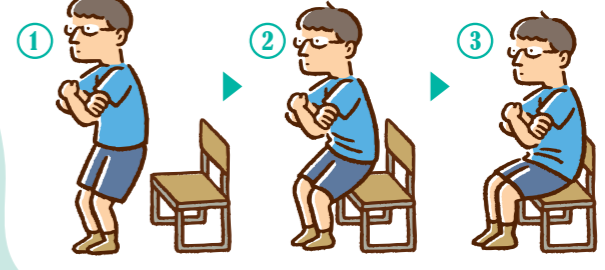
テレビやスマホを見ながらスクワット



ながら運動の動画はこちら

かんたん! 初めは3往復から始めてみよう

#### やってみよう! スロースクワット



足を肩幅に開き、膝を軽く曲げ、手は胸の前へ。 4秒数えながらゆっくりと腰を下ろす。 一旦座ってもOK。4秒数えながらゆっくりと腰を上げる。

やり方が合ってるか不安。一人だと長続きしないかも...

#### そんな人は生活習慣病予防教室へ!

体力測定後、医師、看護師、健康運動指導士、管理栄養士がチームを組んで、運動指導や食事指導を行います。申込方法など詳しくはHPをチェック。

【会場】青森県立中央病院 【参加費】無料 【対象】高校生以上であればどなたでもOK(医師から運動制限をされていない方)

詳しくは 青森県立中央病院 メディコトリム | 青森県立中央病院運営部経営企画室 ☎017-726-8402