

生活習慣の改善で防ぐ

心筋梗塞！

心筋梗塞や生活習慣病と呼ばれる多くの病気の原因は、乱れた生活習慣です。

食生活の乱れや睡眠不足などの不規則な毎日、さらには運動不足とくれば、心筋梗塞などの生活習慣病を、わざわざ呼び込んでいるようなもの！一刻も早く生活習慣の改善に取り組みましょう。

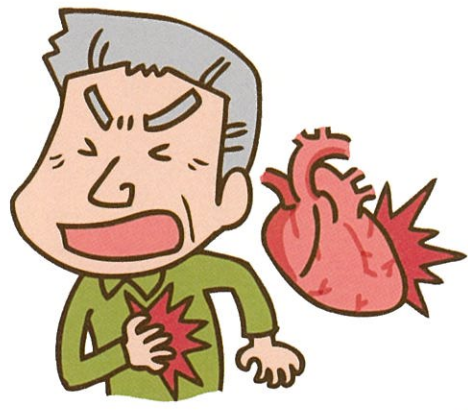
心筋梗塞の原因は？

心臓から身体中に血液を送る動脈が硬くなり、もろくなってしまう病気が動脈硬化です。

心筋梗塞は、この動脈硬化が進んで冠動脈に血液の固まり（血栓）が詰まり、心臓の壁を構成する筋肉の「心筋」が壊死（その部分の組織が死んでしまうこと）してしまう病気です。発作は胸に

激しい痛みを感じ、呼吸困難や吐き気、冷や汗などを伴います。また、安静の状態でも15〜30分以上胸の痛みが持続する場合は急性心筋梗塞が強く疑われます。

心筋梗塞の主な原因は、前述のように動脈硬化です。動脈硬化によって、心臓へ栄養を送る冠動脈の流れが悪くなったり詰まったりして狭心症や心筋梗塞が起こりやすくなります。また、血栓が脳の動脈に詰まると脳梗塞を引き起こ



【表①】こんな食べ方をしていますか？

- ・味付けは濃い目。
- ・いつも満腹になるまで食べる。
- ・早食いだ。
- ・野菜は嫌い。あまり食べない。
- ・朝食はほとんど食べない。
- ・ファストフードやコンビニ弁当が多い。
- ・夜更かししては夜食を食べる。



【表②】もしかしたらこんな生活では？

- ・事務職なのでほとんど歩かない。
- ・駅では必ずエスカレーター。
- ・休日は自宅でのんびり。
- ・汗をかくような運動はしない。
- ・ウォーキングやジョギングとか、疲れることは嫌だ。



心筋梗塞はいわゆる「突然死」のなかでも、最もポピュラーなものの一つ。
 発見された時には既に重篤な状態となっている場合も多く、死に至ることもあります。
 そんな心筋梗塞も実は生活習慣病でもあります。普段の生活習慣を改めることでそのリスクを大きく減らすことができます。ぜひ、あなたの生活習慣の見直しを図ってください。



さらに、運動不足は生活習慣病の発症を応援するようなもの。適度な運動を生活に取り入れることは、血管を健康な状態に保ち動脈硬化を防ぐことができます。また、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを減らすことにもつながります。もちろんメタボ予防にもなります。

起こりやすい時期や時間帯があるの？

心筋梗塞の発作には起こりやすい時期や時間帯があります。
 冬は夏よりも心筋梗塞を起こす確率が1.5倍になると言われます。

また、時間帯では、朝起きて、身体が徐々に目覚める8時〜10時頃と、1日の疲労がたまる午後8時〜10時頃です。朝も夜も、8時〜10時頃は油断が禁物です。さらに、お酒を飲んだあとも心

す。冬の寒さで血管が収縮しやすくなり、冬場は血流が悪くなって血圧が上がりがち。そうになると、血管壁に溜まったコレステロールの固まりがはがれて血栓になり、狭くなった血管の内側で詰まりやすくなります。

心筋梗塞を予防する生活習慣病の改善

筋梗塞が起こりやすくなる時間帯です。気をつけてください。
 生活習慣病は、食事や運動不足、ストレス、さらには喫煙や過度の飲酒といった悪い生活習慣の積み重ねによって起こります。ですから予防のためには、まず食生活をはじめとした生活習慣を改善する必要があります。

目があれば、ぜひ改善してほしい項目です。食生活は健康な身体づくりの基本です。

「表②」は日々の暮らしチェック。あなたはもしかしたらこんな生活？ すぐに改善、改めましょう！