

予防は生活習慣の改善

突然死招く 心筋梗塞

発作起きやすい朝と夜

いままでも元気に生活していた人が急に病を発して亡くなる「突然死」。その代表的な病気の一つが「心筋梗塞」です。



これは動脈硬化が進行して、冠動脈に血栓（血液の固まり）が詰まり、心臓の壁を構成する「心筋」が壊死する病気です。発作は胸に激しい痛みを生じ、呼吸困難や吐き気、冷や汗などを伴います。安静の状態でも15〜30分以上、胸の異常が続く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となる動脈硬化の症状は頭痛、動機

息切れなどで、日常的に見られる症状が多く、自分でも気がつかないうちに進行してしまいう怖さがあります。心筋梗塞の発作が起きやすい時間帯は午前8時〜10時頃

と、午後8時から10時頃です。この時間帯は注意が必要といえます。

心筋梗塞は生活習慣病の一つで、食生活の乱れ、睡眠不足、運動不足などと深く関わっています。従って予防するには食べ過ぎ、偏食、塩分・糖分の取り過ぎ、運動不足、ストレス、喫煙や過度の飲酒といった悪い生活習慣を改めることが大事です。そこで表のようなチェック項目を用意しました。もし、一つでも思い当たる項目があれば、改善しましょう。

生活習慣チェックリスト

食生活

- ①味付けは濃い目を好む。
- ②いつも満腹になるまで食べる。
- ③よく噛まず、早食いである。
- ④野菜は嫌いで、あまり食べない。
- ⑤ファーストフードやコンビニ弁当が多い。
- ⑦夜更かしして夜食を食べる。

運動

- ①事務職なのでほとんど歩かない。
- ②駅ではエスカレーターを利用し、階段は歩かない。
- ③汗をかくような運動はしない。
- ④ウォーキングやジョギングなどは疲れるから嫌だ。

多くの学生、熱心に質問 東京で合同会社説明会 南東北病院へ高い関心



来春に卒業予定の大学3年生に向けたマイナビ就職セミナー合同会社説明会が3月4日(日)、東京・品川のTKPガーデンシティ品川で開かれ、総合南東北病院も将来の南東北グループを担う優秀な事務の人材を確保するため参加しました。

しました。総合南東北病院のブースにもたくさんの学生が訪れ、職員の説明に熱心に聞き入っていました。学生からは「入職するまでにどんなことを勉強すれば良いか」などの質問や「病院の事務職のイメージが変わった」といった感想が聞かれ、売り手市場の就職戦線と言われる中、関心の高さが伺えました。

総合南東北病院では、事務職員の採用に関して4月28日(土)と6月2日(土)に院内で説明会を開催し、施設見学や先輩職員によるパネルディスカッションなどを行います。採用試験(一次試験)は6月16日(土)に実施する予定です。

北海道・東北の各業界を牽引する企業の合同会社説明会で、銀行、製造業、サービス業など70社以上の企業が出展

脳神経疾患研究所附属総合南東北病院総務課採用担当 024-934-5618(直通)へ。期間は月〜土曜日の午前9時〜午後5時。同病院のホームページからご覧いただけます。

多くの学生が訪れた総合南東北病院のブース