

日本人の死因第2位を占める

心臓病

心臓病は、日本人の死因としてはがんに次いで第2位を占めています。日常生活に留意して、心臓病にならないような生活習慣を心がけましょう。

心臓病の種類

ひとくちに心臓病といっても、さまざまな疾患がありますが、その代表的なものに「狭心症」と「心筋梗塞」があります。どちらも胸の痛みを特徴とし、心不全や不整脈を引き起こしたり、突然死を招くなど、生命の危険を脅かす重篤な疾患です。



狭心症

冠動脈の一部が狭くなって血流が悪くなり、心筋に十分な酸素や栄養素が行き渡らなくなります。胸を締め付けられるような痛みが生じ、とくに体を動かしたときに起こるのが特徴です。

心筋梗塞

血管の内腔が狭くなっている場所に血栓ができ、冠動脈を塞いでしまう病気です。狭心症に比べて症状が強く、激しい痛みが起こります。また、安静時に起きることもあり、痛みが長時間続くことも珍しくありません。

こんなタイプの人には要注意

心臓病の危険因子はさまざまですが、とくに次のようなタイプの人には、心臓病になりやすいといわれています。定期的に健康診断を受けて、早期発見・早期治療に努めるようにしましょう。

肥満



高血圧



高脂血症



糖尿病



喫煙



過労



ストレス



加齢

男性…45歳以上
女性…55歳以上



※危険因子が多くなるほど、心臓病発症のリスクが高まります。例えば、高血圧があると健康な人の2.6倍、糖尿病があると2.3倍、喫煙していると1.7倍になるというデータがあります。危険因子が複数ある人は、ひとつでも取り除いていくことが、心臓病の発症を防ぐことにつながります。

心臓病を防ぐ生活習慣

狭心症や心筋梗塞は突然起こるケースが多く、防ぎようがないと考えられがちです。悪い生活習慣の積み重ねによって引き起こされる「生活習慣病」である場合が多く、普段の生活を見直すことによって、心臓病を予防することができるのです。

* 食生活 * ～動物性脂肪の摂取を控えて、魚や野菜を積極的にとる～

食生活は、肥満や高血圧など多くの危険因子と関わっているので、しっかりと改善するようにしましょう。

1 肉類は控えめにして、魚中心の食事にする

肉類に含まれる動物性脂肪は、コレステロールを増やして肥満の原因に。一方、魚の脂肪分には動脈硬化を防ぐ脂肪酸が含まれています。



2 野菜や果物は、十分に摂取する

野菜や果物には、食物繊維や抗酸化物質が多く含まれているので、十分な量を摂取するようにしましょう。



3 1日の塩分摂取は男性7.5グラム・女性6.5グラム未満に

1日に摂取する塩分の量は男性7.5g、女性6.5g未満、高血圧の治療を受けている人は6g未満を目標に。酢や香辛料などを上手に利用して、減塩に努めましょう。



* 運動 * ～週に3～4回、無理のない程度に運動を行う～

適度な運動は、基礎代謝量を高め、肥満を防止するのに有効です。

1 有酸素運動が効果的

筋肉を強化するような運動は心臓に負担をかけるので、ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動がおすすめです。



2 運動を、週に3～4回

脂肪を燃焼させるには、継続して運動を行うのが効果的です。できれば、週3～4回は行うようにしましょう。



* タバコ * ～減煙ではなく、きっぱりと禁煙～

タバコは、心臓病の大きなリスク要因です。本数を減らすだけでは効果がないので、きっぱりと禁煙するようにしましょう。また、タバコは吸っている本人だけではなく、周囲の人へも害が及びますから、受動喫煙にも十分に注意しましょう。

