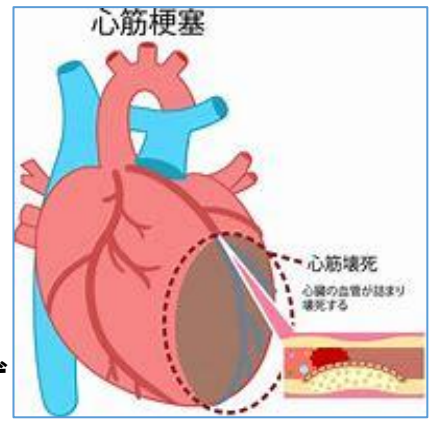


# 『心筋梗塞について』

## 心筋梗塞とは？

心臓を動かす筋肉に血液を送る動脈の中に血の塊が詰まることで血液が途絶え、栄養と酸素が届かず心臓の筋肉が壊死してしまう状態をいいます。



## 心筋梗塞の要因となるもの

生活習慣病(高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満)喫煙やストレスなどがあります。



## 心筋梗塞の症状

胸の痛み、胸が締めつけられるような圧迫感。胸の痛みだけではなく左腕・肩・歯・顎の痛みも心筋梗塞の症状として現れる可能性があります。

### 心筋梗塞による痛み

心筋梗塞



30分以上持続する痛み

閉塞と再開通が繰り返す場合



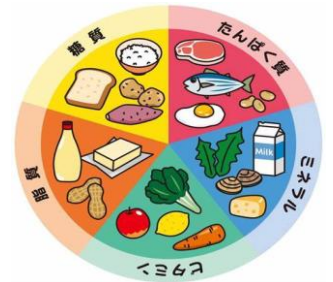
断続的な痛みが数日続く

## 予防方法

動脈硬化予防のためには、生活習慣の見直しが大切です。

### 【食事】

バランスの良い食事を心がけましょう。  
塩分・糖分・脂肪分の取りすぎに注意しましょう。  
1日あたりの塩分摂取量の目安は  
男性:7.5g 女性:6.5g です(高血圧症の方:6g 未満)



### 【運動】

運動量の目安は30分以上、週2日以上が推奨されています。  
運動をする場合はウォーキングなどの有酸素運動がお勧めです。  
無理をせず、少しずつ取り組んでみましょう。



### 【禁煙】

喫煙は動脈硬化を進行させる大きな要因です。  
禁煙が難しい場合は、禁煙外来の受診も検討してみましょう。



健康診断を受けることで、病気の予防や早期発見に繋がります。



診断の結果や自覚症状がある場合は、お早めに医療機関への受診をお勧めします。