



～ 心 臓 病 を 防 ぐ 生 活 習 慣 と コ レ ス テ ロ ー ル 改 善 ! ～

新しい年を迎え、益々健康に過ごしたいと思う今日この頃です・・あなたの心臓♥は元気ですか？

♥ 心臓病は日本人の死因第 2 位！

心臓病の多くは、食生活・喫煙・運動不足などの生活習慣が深く関係しています。

日々の習慣を整えることで、発症リスクを大きく減らすことができます。

♥ 心臓病の約半分は「虚血性心疾患」

心臓の筋肉（心筋）は冠動脈から酸素と栄養を受け取っています。

冠動脈が動脈硬化などで狭くなると血流が不足し、狭心症や心筋梗塞の原因になります。

💡 突然死の最大原因としても注目されており、予防がとても重要です

🔪 危険因子チェック（当てはまるほどリスク増）

- 肥満・高血圧●血糖値が高め●肉中心で野菜・海藻が少ない ●多量飲酒（毎日 1 合以上）
- 喫煙●睡眠不足●運動不足●濃い味付けが好き●家族に心臓病・高血圧の人がいる
- 忙しく休憩が少ない ●車移動・デスクワークが多い



■ コレステロールを下げる生活習慣

- ① **食事の工夫** ● 脂身の多い肉・加工食品を控える ● 魚・野菜・大豆製品を中心に
● 食物繊維（野菜・海藻・きのこ）をしっかりとる
- ② **不飽和脂肪酸（EPA・DHA）をとる** ● 毎日飲まず、週 1 回は休肝日を。
● サバ・サンマ・イワシなどの青魚 ● 刺身や焼き魚を積極的に
→ LDL（悪玉）コレステロールを減らす働きが期待される
- ③ **大豆製品を活用** ● 豆腐・納豆・豆乳など ● 大豆イソフラボンがコレステロール改善に役立つ
- ④ **運動を習慣に** ● ウォーキングなどの有酸素運動 ● 1 日 20～30 分を目安に継続
- ⑤ **専門家に相談** ● 健康診断の結果をもとに医師へ相談 ● 必要に応じて治療が提案される場合もある



■ 動脈硬化を遠ざける生活のポイント

- 血圧・コレステロールを正常に ● 脂肪は植物性を中心に
- 食塩は 1 日 6g 未満を目標に ● 食事量は運動量とバランス
- 甘いものの摂りすぎに注意 ● ストレスをためない工夫
- お酒はほどほどに ● 禁煙を徹底
- 年 1 回の健康診断を忘れずに



■ 今日からできる“歩く習慣”の工夫→ 歩くことで血流が改善し、心臓の負担を軽減

- 3 階までなら階段を使う ● 昼休みに散歩を取り入れる
- 通勤や買い物は公共交通機関で歩数アップ ● 足の筋肉は「第二の心臓」



☀ まとめ ☀

心臓病の予防には、食事・運動・禁煙・ストレス対策など日々の生活習慣が大きく影響します。

コレステロール改善の工夫も組み合わせて、できることから始めていきましょう。

