

健 康 だ よ り

2026年 1月



～心臓病を防ぐ生活習慣とコレステロール改善！～

新しい年を迎えるにあたり、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”的工夫→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。

【参考】1月の健康「心臓病予防の生活習慣」