

生活習慣を改善して 心疾患を予防しよう！



心臓とは？

心臓は、全身に血液を送り出すポンプのはたらきをしており、1日10万回以上休むことなく動いています。血液を通して、全身に酸素や栄養素を届けています。



全身に必要な血液を送り出せないと、どんな症状がでるの？

動悸がする、すぐに息切れがする、疲れやすい等の症状がでます。また、送り出せない血液が肺や身体に溜まることによって、足や顔にむくみ（浮腫）が出たり、体重が増えることがあります。



心疾患の中で

最も生活習慣が影響しているのは

狭心症と心筋梗塞です

心臓のまわりを通っている血管（冠動脈）が、動脈硬化などの原因で狭くなったり、閉塞したりして心臓の血流が悪くなることで起こる病気の総称を「虚血性心疾患」といい、一般的に知られている、狭心症や心筋梗塞が含まれます。



狭心症と心筋梗塞の違い

	狭心症	心筋梗塞
血管の状態	血液が流れにくい状態	完全に詰まった状態
痛みの特徴	締め付けられるような痛み	冷や汗を伴う強烈な痛みが長い時間続く
安静にした時	痛みがおさまる	痛みが治らない
顔色	蒼白にはならない	蒼白になる
血圧	上昇する	降下する



問題

心臓から送り出された血液が全身を1周し、再び心臓に戻ってくるまでの時間はどれくらいでしょうか？

- A 3秒
- B 30秒
- C 3分

豆知識

人間の体には、地球2周半（10万km）の血管が張り巡らされています

8月1日

八戸市における心疾患の現状

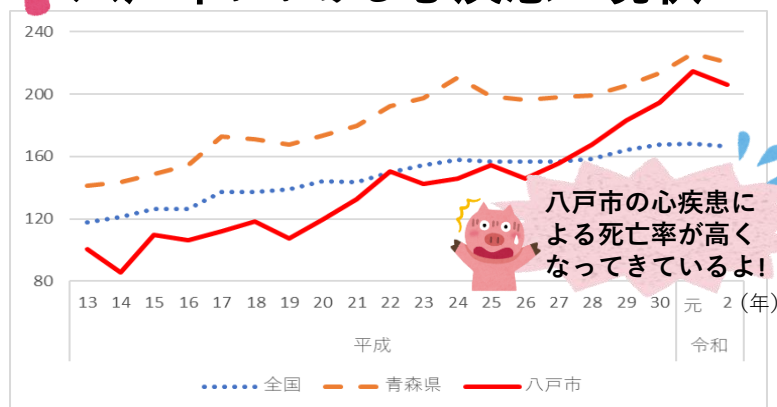


図1. 心疾患死亡率（人口10万対）の推移
（データ引用元：青森県保健統計年報）

生活の乱れによって動脈硬化が進行

心臓の血流が悪くなる

心臓を動かす筋肉に酸素や栄養が届かない

発症

図2. 狭心症・心筋梗塞の発症のしくみ

狭心症・心筋梗塞の多くは動脈硬化が原因であり、生活習慣を見直すことで、予防できますよ。

心疾患の危険因子

1. 高血圧
2. 糖尿病
3. 脂質異常症
4. 喫煙

1～4は動脈硬化を進行させます！

続けることが
健康への近道です！



今からできる！

心臓に負担をかけないための生活改善法

1 定期的な血圧測定

同じ時間帯で朝・夜の1日2回測定して記録しましょう。
最低でも2週間続けると、普段の状態がわかりやすくなります。

起床後1時間以内と
寝る前の時間が
おすすめです！



2 意識した減塩生活



塩分の取りすぎは、血圧を上げます。
塩味に対する感覚は習慣的なもので、最初は物足りないように
思えても、薄味のものを食べ続けていると、舌がなれてきて
平気になるので、まずは続けてみましょう！



3 適度な運動の継続

動脈硬化の治療・予防として、ウォーキング※などの
軽い有酸素運動を30分以上行うことが推奨されています。

※早朝や深夜は、血管が日中より収縮しているので避けましょう



4 心臓に負担をかけない入浴

ポイント

- ☐ 事前に浴室を温めて、脱衣所と浴槽の温度差を減らす。
- ☐ 38~40℃程度のぬるま湯に入る。
- ☐ 10分以内にはお湯から上がる。



注意

食後（1時間以内）、お酒を飲んだ後、空腹時、運動後の入浴は
急激な血圧低下を起こすため、危険です。

5 体調に変化があれば必ず受診

息切れ、疲れやすい等ありふれた症状でも年齢のせいにはせず、
かかりつけ医にご相談ください。



6 定期的な健康診断

様々な検査を受けることで、自覚していない身体の変化を知
ることができます。ご自身の身体と向き合うチャンスです！



市民のチャレンジ目標

1. 循環器疾患についての正しい知識を持ち、
正しい生活習慣を心がけます。
2. 年に1回は進んで特定健康診査を受けます。
3. 精密検査は必ず受けます
4. 循環器疾患の人は治療を継続します。

家族に心疾患の方がいる
場合は、心疾患にかかる
リスクが高いといわれて
いるので、より気をつけ
ましょう。

