

# 心臓病から身を守るポイント

**食事：**肉は重要なたんぱく源ですが、動物性脂肪の摂り過ぎは動脈硬化を招きます。肉に偏らず、魚や大豆食品などからたんぱく質を摂るようにしましょう。また、食べる時には、網焼きにしたり、蒸すなどの調理の工夫を心がけましょう。

植物油は、コレステロール値を下げる作用のある多くのリノール酸やオレイン酸を含んでいます。红花油や大豆油、オリーブ油、ごま油をドレッシングや炒め物をする時に積極的に利用しましょう。ただし、摂りすぎると肥満を招くので程々に。

コーヒーや紅茶に砂糖を入れ過ぎてはいませんか。甘い飲み物やケーキや和菓子、果物の食べ過ぎは、肥満を招き動脈硬化を進めます。ご飯やパンなどの主食類も糖質なので食べ過ぎは禁物。



**運動：**運動不足が続くと、ほんの少しの運動をした時でも心臓に大きな負担がかかります。日ごろから適度な運動を心がけて、心臓の健康を保っておきたいものです。まず週に3回、1日20分以上を目安に、歩くことから始めてみてはいかがでしょうか！



**睡眠：**過労や睡眠不足は心臓病の引き金になります。疲れを感じたら早めに休息しましょう。

**ストレス：**精神的なストレスは不眠や疲労などを招き、心臓病の引き金になります。とくに「グズグズしている人を見るとイライラするせっかち」「仕事熱心で責任感が強い」「ライバル意識をもちやすく遊びでもすぐにカッとする」「人一倍正義感が強い」など、このような『タイプA』といわれる性格の人は要注意です。

自分にあった息抜きの方法を見つけて上手にストレスコントロールをしましょう！



**禁煙：**「1日の喫煙本数」×「喫煙開始からの年数」＝400を上回ると、心筋梗塞や狭心症になる確率が明らかに高くなるといわれています。たばこは心臓病だけでなく、からだにさまざまな害を及ぼすので1日も早く禁煙することが、健康のための第一歩です。



**環境：**冬場暖房の効いた所からトイレや風呂場、脱衣所などへの移動による寒暖の差は心臓に負担がかかり心臓病の引き金になります。十分に注意しましょう！