

心筋梗塞を防ごう



心筋梗塞とは？

心臓の筋肉（心筋）に血液を送る冠動脈がふさがり、血流が途絶えてしまう状態です。この状態が続くと心筋が壊死し、心臓の機能が衰えて命にかかわります。

心筋梗塞の症状



顔色が青白くなる

呼吸困難

激しく胸が痛む

冷や汗が出る

狭心症と心筋梗塞は何が違うの？

心筋梗塞と同じく、冠動脈に異常が起こり血流が悪くなる病気に**狭心症**があります。



狭心症

血流が滞る

安静にするなど、血流が改善すれば解消する



心筋梗塞

血流が完全に途絶える

自然には解消せず、どんどん悪化する



心筋梗塞の原因は？

動脈硬化症が一番の危険因子です。

健康な動脈



強く弾力のある状態

動脈硬化



血管が狭くなったり、つまりやすい状態に...

生活習慣の中のリスク3つの「ない」に注意!!

①運動しない



②睡眠をしっかりとらない



③心身が休まらない

精神的ストレス

人間関係



仕事

過労や睡眠不足



心筋梗塞を予防しよう!生活のポイント

規則正しい食事

食べすぎや飲みすぎを控える



適度な運動

生活習慣病の改善や心肺機能アップに効果的!



疲労やストレスを溜めない

仕事の仕方や生活スタイルを見直し、心臓の負担を減らしましょう。

自分なりのストレス解消法をもつことも大事!



心筋梗塞などの心疾患は、日本人の死亡原因の上位を占める病気です。

心臓にやさしい生活習慣をこころがけましょう!

