



# 8月の健康情報

## お役に立てるでしょうか？

協会けんぽ HP を参考にして作成してあります。



**心臓病は不健康な生活習慣が引き起こす！！**

**心臓病は冬場に多い傾向がありますが、夏場も油断は禁物です**

### 夏場の心臓トラブルを防ぐには

夏場の高温多湿という環境では、発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになり、血栓ができやすくなるので、心臓に大きな負担がかかります。

**脱水症状を防ぐには、水分をしっかりと補給することが大切です。**

とくに炎天下での運動は要注意です。運動中は水やスポーツドリンクなどをこまめに補給するようにしましょう。

また、温度差についても注意が必要です。**冷房の効きすぎた室内からそ**

**うでない所へ出るときなどの急激な温度差は、血圧上昇につながりま**

**す。**冷房の温度設定は高め(26~28度)にして**屋外との温度差が5度**

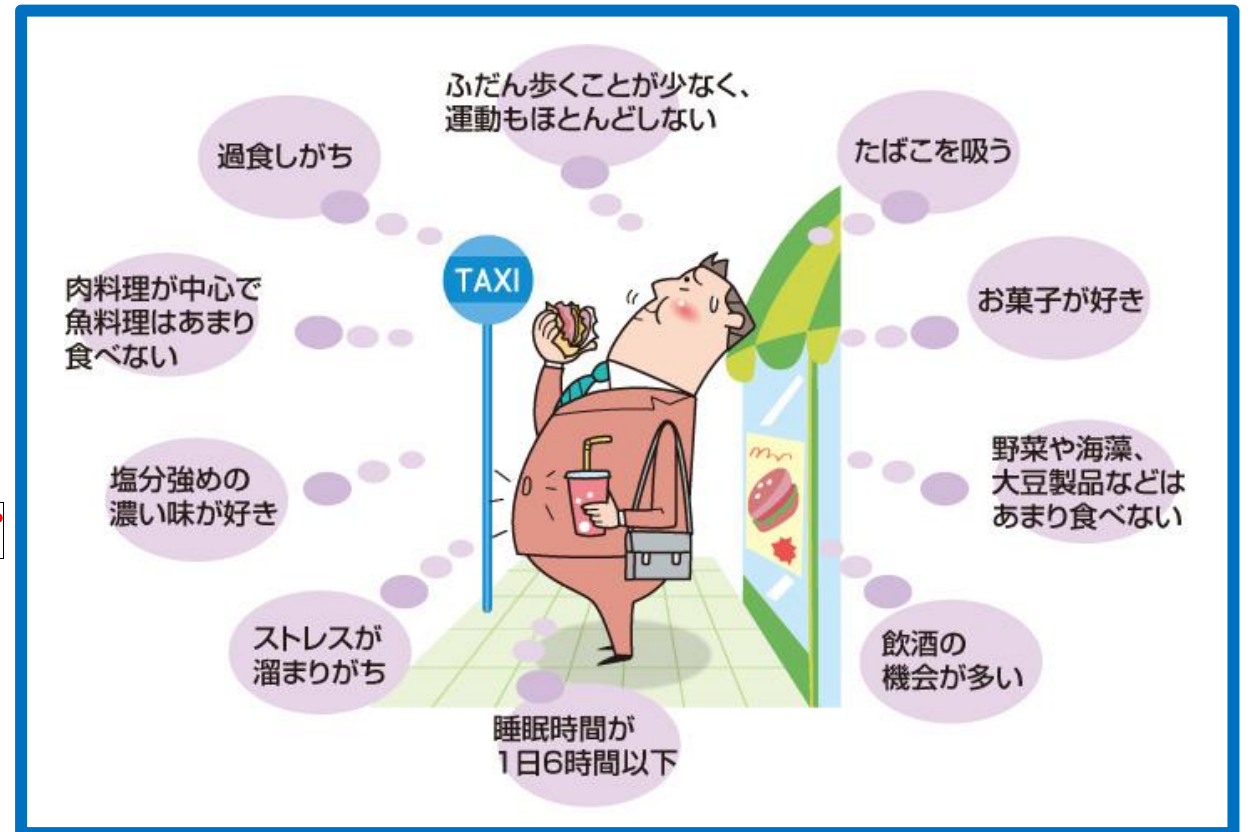
**以上にならないように気をつける。**外出のときは薄手の衣服を持ち歩い

て衣服による温度調節をできるようにする、また、天気の良い屋下がりの

外出はできるだけ避ける、あらかじめ気象情報でその日の高温時間帯を

調べるなどで、**室内外の温度差を避けるよう工夫しましょう。**

### 心臓病になりやすいタイプ



### 動脈硬化が招く狭心症や心筋梗塞の4つの危険因子を遠ざける生活習慣を実践！！

1. **高血圧を防ぐ**……塩分カットを心掛けましょう。
2. **脂質異常を防ぐ**……良質の脂質を選び、必要な量だけをとるように心がけましょう。
3. **高血糖を防ぐ**……食事は腹八分目、栄養バランスを考える。甘いお菓子やアルコールにも注意です
4. **たばこを吸わない**……禁煙スタートしましょう

