



特集 冬場は特に

気をつけよう!

寒さが厳しくなるこれからの季節は、1年の中で血圧が上昇しやすく、

つい先延ばしにしてませんか?

こんな症状は 心臓病予備群

症状 1

胸の不快感

狭心症

心臓の血管が狭くなって血液の流れが悪くなっている可能性あり。放置すると急性心筋梗塞につながることもあります。



仕事や家事が忙しくてなかなか行けないんだよね...

症状 2

息切れ・動悸

心房細動、心不全

息切れや動悸は心房細動が原因の場合あり。また心不全の代表的な初期症状でもあります。

こんな疾患の疑いあり

こんな疾患の疑いあり



症状 3

家庭での血圧が 135/85mmHg以上

高血圧症

繰り返し基準値を超える場合は高血圧症の可能性大。心不全や脳卒中などにつながることもあります。



大したことないんじゃない? これぐらいで病院に行くのはちょっとなあ...

症状 4

体重増加・むくみ・息苦しさ

心不全

心不全の代表的な症状の一つ。心臓の機能が低下すると血液の流れが悪くなり、体内に水が溜まりやすくなることで起こります。

こんな疾患の疑いあり



こんな症状も要注意

健康診断で「血糖値が高い」「糖尿病かも」「要精密検査」「要受診」と言われたことがある人も、重大な病気が隠れている場合があります。

冬場はヒートショックにご注意を!

家中、特に風呂場やトイレなどでの急激な温度変化に要注意。一気に血圧が上昇し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことがあります(ヒートショック)。風呂場やトイレは暖めておく、水分をしっかり摂る、湯船に浸かるときは40度以下で10分未満の入浴を心がける、といった対策を取りましょう。

ドクターからの大切なお願い



Dr. 守川 義信

気になったら すぐに病院へ!

わずかな症状でも、放置することで命に関わる病気に発展する恐れがあります。自身の健康を守るためにも、かかりつけ医やお近くの医療機関を受診してください。

詳しくは県庁HP 循環器病対策 がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212

命取り!?

心臓病



心筋梗塞や心不全などの心臓病のリスクが最も高まります。

まずはできることから

コツコツ続けよう 簡単予防法

食事 予防効果絶大 見直しMyルール

主食、副食を バランスよく3食 きちんと食べる

間食を 毎日している 場合は1日おきに

飲み物を 清涼飲料水から 水やお茶に

種類は汁を残し、 味噌汁は 具だくさんに

間食を 甘いものからチーズや ヨーグルトなど たんぱく質の 多いものに



運動 ズボラさん必見 “ながら”運動が効果的

“ながら”運動の心得

- その ① 1日1つだけ、自分ができる運動をやろう
- その ② 黙って座っているか寝ている以外は、全て運動

普段歩いている中に、ときどき速足を加える

テレビを見ながらでもいいのね~

膝が痛い人は、イスに座って足踏み

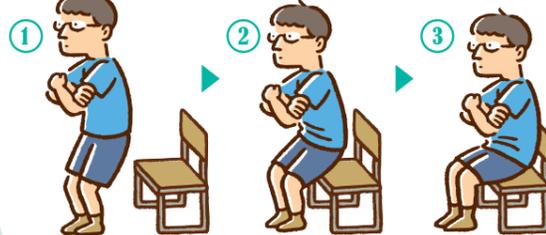
テレビやスマホを見ながらスクワット



ながら運動の動画はこちら

かんたん! 初めは3往復から始めてみよう

やってみよう! スロースクワット



① 足を肩幅に開き、膝を軽く曲げ、手は胸の前へ。 ② 4秒数えながらゆっくりと腰を下ろす。 ③ 一旦座ってもOK。4秒数えながらゆっくりと腰を上げる。

やり方が合ってるか不安。一人だと長続きしないかも...

そんな人は生活習慣病予防教室へ!

体力測定後、医師、看護師、健康運動指導士、管理栄養士がチームを組んで、運動指導や食事指導を行います。申込方法など詳しくはHPをチェック。

【会場】青森県立中央病院 【参加費】無料 【対象】高校生以上であればどなたでもOK(医師から運動制限をされていない方)

詳しくは 青森県立中央病院 メディコトリム | 青森県立中央病院運営部経営企画室 ☎017-726-8402