

狭心症

日本の三大死因の一つである心疾患。今回は代表的な狭心症についてです

☆ 狭心症とは

心臓は1日約10万回拍動するポンプで血液を送り出しています
心臓に血液を送っている冠動脈が細くなったり、詰まりかけたりすると心臓の筋肉への血液の流れが悪くなることです。

☆ 原因

冠動脈の一部が痙攣して縮んだり、動脈硬化により冠動脈が狭くなることで起こります。

(なりやすい方の特徴)

- 喫煙
- 肥満
- 糖尿病
- ストレス
- 高血圧
- 運動不足

☆ 症状

- きっかけもなく突然起こります
- 5~15分以内で胸が締めつけられるような痛みや圧迫感
- 息切れ・動悸
- 胸の中央・左胸部・左肩・首・下あご・みぞおちなどに痛みが生じることもあります。



☆ 予防

- バランスのよい食生活 (塩分・糖分・脂肪分を控える)
- 適度な運動
- ストレスを避ける
- 禁煙



6月から特定健診が始まります。
生活習慣を見直す機会にもなりますので”

年1回健康チェックをしましょう

