

あなたの血管、だいじょうぶ?

コレステロールが高い状態が続くと、血管の壁にコレステロールがたまって「動脈硬化(どうみやくこうか)」が起きます。はじめは自覚症状がありませんが、コレステロールがたまった部分がやぶれると、心筋梗塞や脳梗塞をおこし、命にかかわることさえあります。

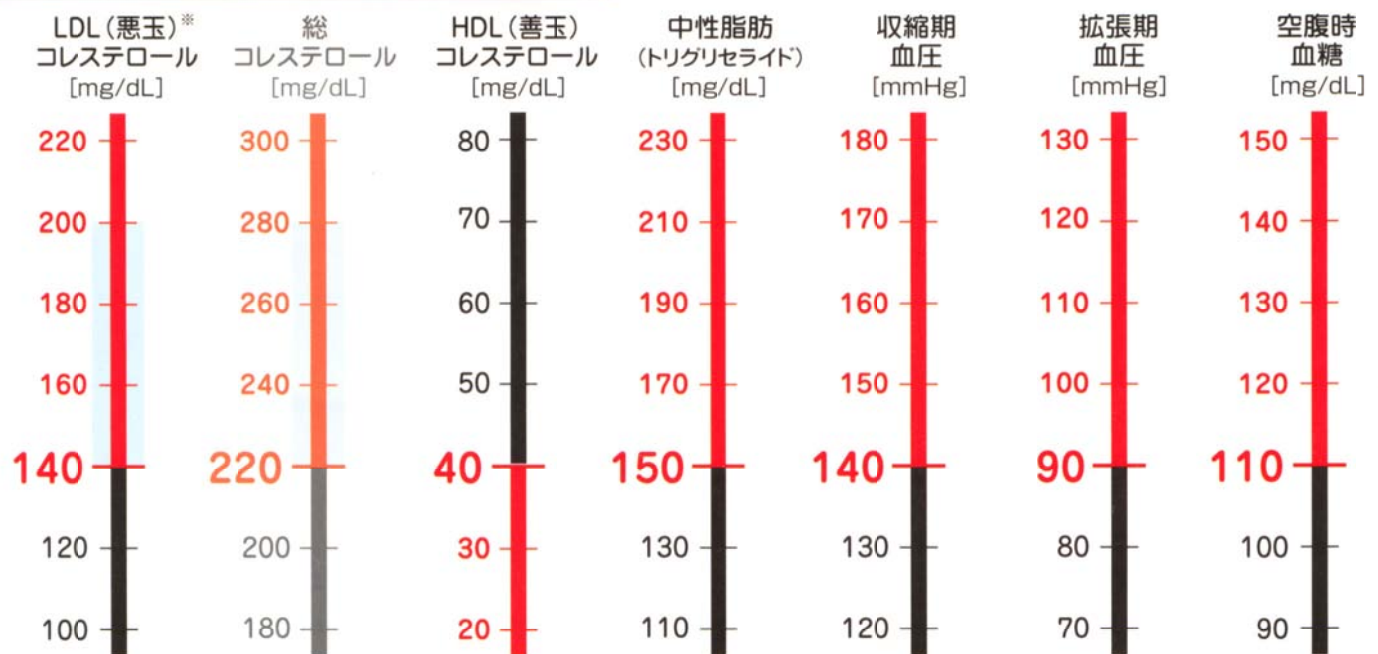
血管の健康をおびやかす危険因子をチェック!

高脂血症 高血圧 糖尿病 喫煙 その他()

血管の健康がそこなわれて、動脈硬化が進行すると...



現在のあなたの検査値は?



^{*}LDLコレステロール=総コレステロール-HDLコレステロール-(中性脂肪×0.2)

^{*}赤い数値は、ガイドラインを参考とした異常値の目安です。



ステップ

1

生活習慣の改善

食べ過ぎ、脂っばい食品のとりすぎ、運動不足はありませんか？

食事療法と運動療法は、心臓病予防の基本です。

食事療法

日本食を中心とした食生活を

- 主菜は、肉料理よりも魚料理を



- 食物繊維やコレステロールの酸化を防ぐ成分が豊富な大豆(豆腐や納豆など)、海藻、きのこ、ごまなどを使った一品料理



- 野菜をしっかり食べましょう。



1日に、生の野菜なら、両手に山盛り1杯
加熱した野菜なら、片手に山盛り1杯

- ! ● 食べ過ぎないように心がけましょう。
- 脂肪やコレステロールの多い食品をさげましょう。

運動療法

歩くこと(ウォーキング)から始めましょう

- 目はやや遠くを見る
- あごを引く
- 胸を張り、背筋を伸ばす
- 腹を引き締める
- 膝・脚をしっかりと伸ばす



着地はかかとから、歩調はリズムカルに

つま先で地面を蹴り、体を前に進める

歩幅はいつもより広め70~75cmくらいに

【財団法人日本食生活協会・健康づくりのための運動指針より一部改変】

運動する時間がとれない人は、生活の中で歩く機会を増やしましょう。

1日に30~60分、1週間に3日以上、1週間に合計180分以上を目標にしましょう。



- ! ● 運動を始める前に医師のチェックを受けましょう。
- 体調が悪い日は無理せずに休みましょう。

ステップ

2

コレステロールを下げる薬の服用

心筋梗塞や脳梗塞が起こるのを防ぐためには、バスキュラースタチンの服用により血液中のコレステロールを減らす(LDLコレステロールを下げる)とともに、傷ついてしなやかさが損なわれた血管を守ることが大切です。

