

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

Vol.16
2019年8月発行

注目! 夏の心臓病にご注意を



8月10日は、「健康ハートの日」です。これは心臓病について、国民の予防意識の向上を図ることを目的として、公益財団法人日本心臓が定めたものです。

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。脱水症状を防ぐためには、水分をしっかりと補給することが大切です。特に**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。①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、②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、③天気のいい昼下がりのお出外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工夫をしましょう。



水分補給は欠かさず摂るように心掛けましょう。

1日目安は1.5ℓ



心臓病にないやすい人の生活習慣



心臓病を遠ざける生活習慣改善のポイント

動脈硬化が招く狭心症や心筋梗塞の危険因子を遠ざける生活習慣を実践しましょう

■ 栄養バランスのいい食事を腹八分目に食べる



■ 不飽和脂肪酸を摂る



■ 減塩を心掛ける



■ 煙草を吸わない



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イ・スタイル102

☎ : 04-2951-3667

関連施設 : 東所沢病院