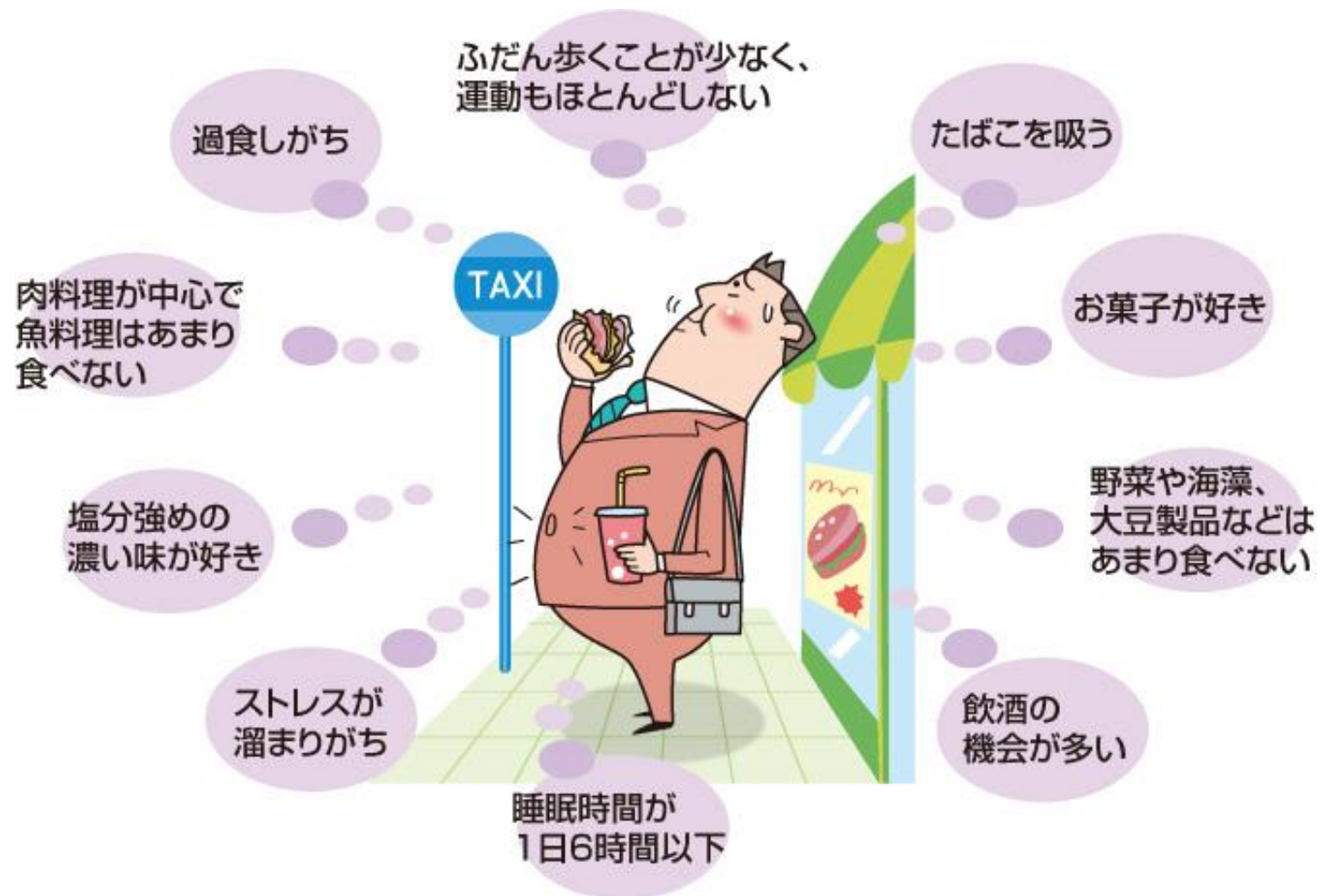


# 心臓病を予防しましょう！

- ▶ 8月10日は「健康ハートの日」です。
- ▶ 心臓病の中でも『狭心症』や『心筋梗塞』は、高血圧・脂質異常・高血糖・
- ▶ 喫煙などが危険因子となります。
- ▶ この機会に生活習慣を
- ▶ 振り返ってみましょう。



心臓病のリスクを  
高める  
こんな生活習慣は  
要注意!!



# 心臓病を遠ざける生活習慣のポイント

- ▶ ①高血圧を防ぐ・・・塩分を控えめに。
- ▶ ②脂質異常を防ぐ
  - ▶ 油はオリーブ油やゴマ油、魚の油を中心に、
  - ▶ 必要な量だけをとるようにしましょう。
- ▶ ③高血糖を防ぐ
  - ▶ 食事は腹八分目、お菓子やアルコールに注意。
- ▶ ④たばこを吸わない



# 心臓病を予防しましょう！

胸に違和感がある、動悸がする、  
健康診断で異常を指摘された・・・など  
少しでも気になることがありましたら、  
ぜひ当院にご相談ください。  
食事、運動などの生活指導も含めた  
診療を行っております。

