

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。

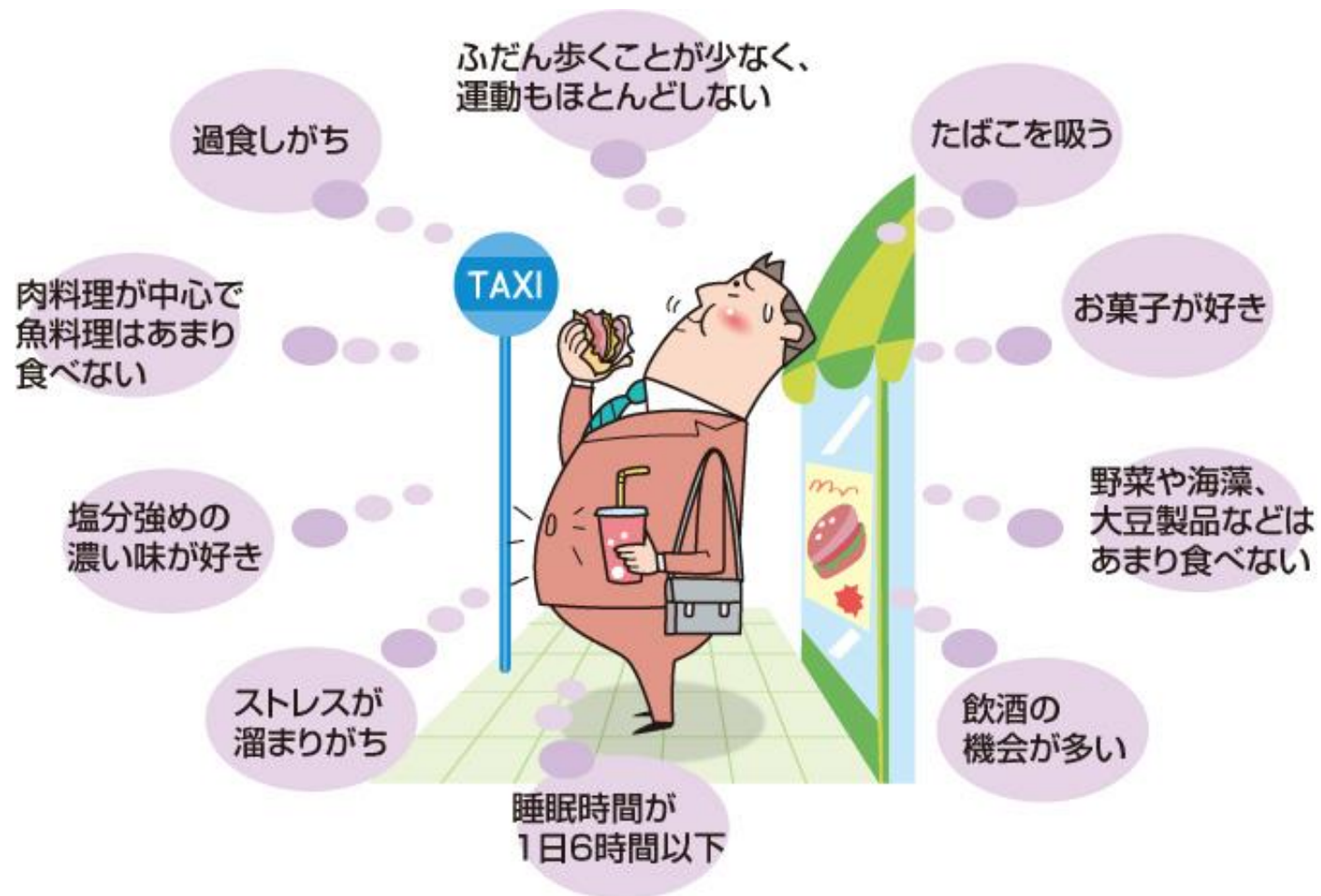
心臓病の中でも『狭心症』や『心筋梗塞』は、
高血圧・脂質異常・高血糖・

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。

