

8月10日は健康ハートの日

小さな“サイン”、
見落として
いませんか？



違和感に気づいたら、放っておかずに医療機関へ。



どきどきや息切れ、胸の痛み・しめつけ感、脈の乱れ、めまいや立ちくらみなど、心臓になんらかの異常がある場合、こうした異変を感じることがあります。

これらの兆候は、いわば心臓からの“サイン”です。

また、心筋梗塞などになった場合、**背中**の痛み、**腹痛**、**嘔吐**、**胃もたれ**といった**胸痛以外の症状**が見られることが知られています。**特に女性では**症状に気付かず、こうした**心臓に****関係なさそうな“サイン”を見逃すことが多い**と言われています。

「いつもと違う」と感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

そして、自分だけでなく、家族や同僚などの様子がいいつもと違うように感じたら、一声かけてあげましょう。小さな“サイン”ほど、周囲の心配りが大切です。

健康ハート十カ条

- ① 血圧とコレステロールを正常に。
(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- ② 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- ③ 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。
(1日、6g未満を目標に)
- ④ 食品は、栄養バランスを考えて。
(1日、30食品を目標に)
- ⑤ 食事の量は、運動量とのバランスで。
甘いものには要注意。
- ⑥ 努めて歩き、適度な運動。
- ⑦ ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- ⑧ お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- ⑨ タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- ⑩ 定期健診をすれずに。(毎年一度は健康診断)