

冬に多く発症する心筋梗塞・狭心症に注意しましょう！！

冬になると、私たちの体は血管を収縮させて体温を逃がさないように調節します
血管が収縮した状態が長く続くと、血液の流れが悪くなり血圧が上がります
その為、心臓に負担がかかり、狭心症を誘発したり心筋梗塞が起こりやすくなるのです



【心筋梗塞にかかりやすい人】



★喫煙

★糖尿病

★高脂血症

★肥満

★運動不足

★過度の疲労

★睡眠不足

★ストレス

【食事】



塩分、脂肪、カロリーを控えめに

【お酒】



過度にアルコールを摂取すると、肥満・糖尿病
高血圧の危険性があります

【喫煙】



タバコはニコチンの働きにより心拍数の増加や
血管を収縮させる作用があります
そのため、血圧が上昇し、心臓に負担が
かかります

【運動】



適度な運動は、ストレス解消になります
また、心臓へも良い影響を与えます
無理のない程度で行いましょう

【倒れている人を発見したら・・・】



A E D

AEDを探す



心臓マッサージをする



救急車を呼ぶ



助けを呼ぶ



急いで専門医へ

Copyright © 2017 (株)中央薬局つこ店

All Rights Reserved.