

## ・・・日頃から気をつけたい生活習慣の4つのポイント・・・

### バランスよく食べる

#### 朝ごはんを食べる

欠食すると空腹によるストレスから血圧が上昇します。



#### 糖分を含まない水やお茶を小まめに取り

1日の目安はコップ(180ml)8杯分です(水分制限がある人を除く)。

### 食塩のとり過ぎを防ぐ

#### 1日3食、減塩を意識して食べる

食塩を取り過ぎると血液中の水分量が増え血圧が上昇します。

#### 野菜や果物を食べる

体の余分な食塩を尿に出す働きがあるので積極的に摂取しましょう。



### 禁煙・適正飲酒を心掛ける

#### 節煙でなく禁煙にチャレンジする

たばこに含まれる有害物質は200種類以上あり、動脈硬化を促進させます。加熱式たばこにもニコチンや発がん性物質が含まれています。



#### 適正飲酒量を守る

1日の目安はビールなら中瓶(500ml)1本程度です。1週間に1~2日は休肝日をつくりましょう。

### 運動不足を解消する

#### 日常生活の中でこまめに体を動かす

運動すると血流が良くなり、高血圧の改善につながります。



**1日10分多く、体を動かすことを目標にしましょう!**

血圧が高い状況が続くと、動脈硬化が進むよ。血圧が高くても無症状のことが多いから、血圧計で定期的に測定して、普段から自分の値を知っておくことが大切なんだ!



## ・・・健康診査を受診して、体の状態を確認しよう・・・

健康診査の結果、高血圧症、糖尿病、高コレステロール血症など病院への受診を勧める結果であれば、放置せずに早めに受診して相談しましょう。



## ・・・心房細動は治療を続けることが大切です・・・

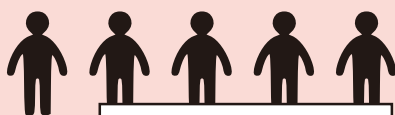
心房細動は不整脈のひとつです。心臓が小刻みに、けいれんするような動きをすることで、血液をリズムよく送り出すことができなくなり、心臓に血栓ができやすくなります。

この血栓が脳の血管に詰まることで脳梗塞を引き

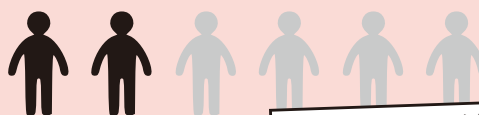
起こします。心房細動治療には血栓をできにくくする薬(抗凝固薬)で予防的治療が行われます。

新型コロナウイルス感染症などの影響で通院に不安があっても、現在治療中の人は自己判断で中断せずに主治医と相談して治療を続けましょう。

#### 心房細動による脳梗塞リスク



心房細動のある100人中、  
年間6人が脳塞栓症を発生



年間2人まで減少