

狭心症にならないための生活習慣 看護師 森めぐみ

狭心症の予防は動脈硬化をおさえることが基本です。禁煙、脂質異常症（高脂血症）や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の治療、肥満の場合は減量といった、動脈硬化の危険因子と呼ばれるものを取り除くことが必要です。

1. 禁煙しましょう

喫煙は血管を収縮させ、心筋への酸素の供給が足りなくなり胸痛を引き起こす原因になります。喫煙は活性酸素を発生させ動脈硬化を引き起こしますのでやめましょう。一番重要な項目です。



2. 生活習慣病の治療を継続しましょう

脂質異常症、糖尿病、高血圧などの治療をしている方は、忘れずに薬を飲むことが大切です。自己中断せず、定期的に診察を受けるようにしましょう。



3. 食生活を見直しましょう

① 脂質と塩分を控える

脂質のとりすぎは肥満の原因になりますので、脂身の多い肉や揚げ物はとり過ぎないようにしましょう。高血圧を予防するには塩分を控えることが必要です。1日の目安量は6g未満が推奨されています。

② インスタント食品やファーストフードを控える

これらはカロリーが高く塩分や脂肪が多く含まれています。スナック類の食べすぎにも注意が必要です。

③ 1日3食を規則正しく食べる

早食いはお腹がいっぱいになる前に、必要以上の量を食べすぎてしまうのでゆっくり味わって食べましょう。食べすぎたり、甘い食べ物や飲み物を多く摂ると肥満を増やし糖尿病が悪化したり、塩分の摂りすぎにつながり血圧が高くなります。3食バランスよく食べ、間食はあまり多くならないようにしましょう。

④ 狭心症予防になる食材を摂りましょう

<青魚>

サバ、サンマ、イワシなどの青魚に含まれるDHAは動脈硬化や高血圧の予防、LDLコレステロールを下げる働きがあります。EPAは血栓ができるのを防ぎ、血流をよくしてくれます。その他に中性脂肪を下げる働きもあります。週に2回程度青魚を食べるとよいでしょう。



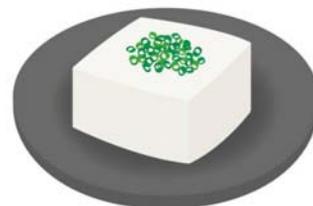
<野菜・果物>

野菜（きのこ類・海藻類・イモ類も含む）や果物には食物繊維、ビタミン、ミネラルなど狭心症予防に役立つ栄養素が多く含まれています。積極的に摂りましょう。果物やイモ類は糖質も多く含まれているので、糖尿病の方や中性脂肪が高い方は摂りすぎないように注意しましょう。



<大豆製品>

豆腐や納豆などの大豆製品は低脂肪であり、ビタミンとミネラルを含むため、狭心症予防に効果的です。



4. 飲酒は適量にしましょう

ビールは500ml、焼酎（25度）は100ml、日本酒は1合、ワインはグラス2杯弱で200mlが適量です。飲み過ぎると神経を興奮させ、心臓に負担をかけます。

5. 運動をしましょう

会話ができる程度のウォーキングやゆっくりとジョギングするなどの軽めの運動がお勧めです。運動することで脂質異常症、糖尿病、高血圧、肥満の改善、ストレス解消につながり、自律神経を安定させる効果があります。身体への負担が大きい運動は心機能の悪化や体調不良を起こすことがあります。運動後に疲労感が残る場合は主治医に運動の種類、時間、強度などを確認しましょう。



6. 肥満にならないように体重管理をしましょう

肥満の人は、肥満でない人に比べ酸素や栄養分を余計に全身に届けなければならないので、その分心臓に負担をかけます。過食や運動不足で肥満になると脂質異常症、糖尿病、高血圧のリスクが高まり、動脈硬化が進行しやすくなります。



7. 十分な睡眠をとりましょう

早寝早起きを心がけ、6時間くらいの睡眠を心がけましょう。

8. ストレスをためないようにしましょう

ストレスは自律神経のバランスが乱れ、血圧上昇の原因になります。適度に休憩をとりストレスをため込まずに発散しましょう。

