

## 心筋梗塞と心不全の予防

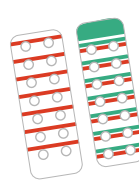
### 運動・薬・食事

心疾患の予防には運動も重要ですが、薬や食事も重要です。どれか一つだけでは効果が少ないためバランスよく取り組みましょう。心筋梗塞に対しては冠危険因子と呼ばれる高血圧・脂質異常症・糖尿病・高尿酸血症などのコントロールが重要になります。心不全に対してはもともとの心臓病の治療に加えて、薬や食事により水分管理や塩分管理を行い体に水が貯まることを防ぐ必要があります。



#### 運動

- ・強すぎる運動は心臓病を悪化させるため、身体に無理な負担をかけないように注意しましょう
- ・ウォーキングのような有酸素運動が効果的です



#### 薬

- ・血圧を下げる薬、血管を拡げる薬、尿を出す薬など
- ・医師、薬剤師の指示通り正しく内服しましょう
- ・自己判断で中断しないこと



#### 食事

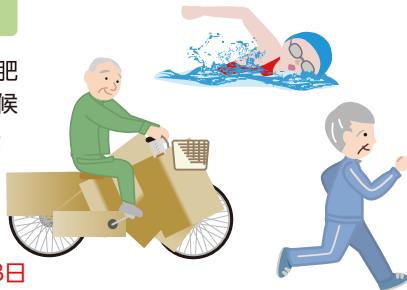
- ・脂質、糖質、塩分、水分の管理が重要
- ・脂身の多い肉は注意
- ・塩分一日6g未満
- ・心不全の場合は水分のとりすぎにも注意
- ・栄養不足にも注意

### 運動療法の目的と方法

運動療法は生活習慣病を予防・改善し、心筋梗塞などの心臓病の発病を予防し、また再発を防ぐ効果があります。

#### 発症予防

心筋梗塞・心臓病の原因となる肥満・高血圧・糖尿病・メタボリック症候群などの改善に効果的な運動療法



- 毎日30分以上、少なくとも週に3日
- 有酸素運動を中心に毎日合計で30分間以上を目標に実施する
- 運動療法以外の時間でもこまめに歩き、座ったままの生活を避ける

#### 再発予防

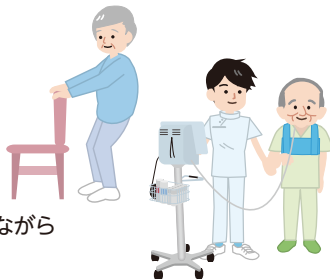
心筋梗塞の再発予防や心不全再入院予防などに効果的な運動療法



心肺運動負荷試験の結果に基づいた処方による有酸素運動を中心とした運動療法を行います。1回30分程度、週に3~4回、可能ならば毎日30分

#### 心疾患での寝たきり予防

心疾患で寝たきりにならず、健康寿命の改善に効果的な運動療法



心電図などを確認し、安全性の確保をしながら段階的に運動の強さや量を増やします。