



## この夏、ハートに気をつけろ !!

こんにちは。暑さも厳しさを増してきたこの頃、みなさんいかがお過ごしでしょうか。お盆を過ぎると一気に涼しくなるのが青森の短い夏。短くても夏は夏！ 水分補給と汗の始末、空調の調節に気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

さて♡ 8月10日は何の日かご存知ですか？ 8(は)10(と)と書いてハート、♡ 日本心臓財団の設立15周年を記念に1985年

に設定された「健康ハートの日」です。「心臓病」は赤ちゃんから大人まで、あらゆる世代に生じます。不整脈、心筋梗塞、心不全は馴染みが深いと思いますが、心臓病の危険因子には遺伝や加齢のほか、高血圧、高脂質、肥満、糖尿病、喫煙があります。生活習慣病としての一面があるのです！ 日本心臓財団が提唱する「健康ハート10カ条」は心臓病や他の生活習慣病予防に役立ちます！ 心がけてみましょう。

### \* 健康ハート10カ条\* (引用：公益社団法人 日本心臓財団 ホームページ)

1 血圧とコレステロールを正常に、太りすぎや糖尿病に注意
2 脂肪の摂取は植物性を中心に
3 食塩は調理の工夫で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 つとめて歩き、適度な運動
7 ストレスは、工夫を凝らして上手に発散
8 お酒の量は自分のペースでほどほどに
9 たばこは吸わない。頑固に禁煙
10 定期健診忘れずに、年に1回！

心臓病のなかでも心筋梗塞や不整脈は突然死を引き起こします。胸に手を当てると、拍動を感じますよね？ どくどく、これは、生きている証拠。病気は実感できないものも多いですが、この鼓動がなくなる瞬間を思うと怖いですよ。ここ数年、救

急の現場では、心臓マッサージやAED(自動体外式除細動器)が普及し、市民が救命にあたり命を取り留めた例が数多く聞かれます。ぜひ、これを機会に身の回りの「AED」を探しておきましょう。