



## 心筋梗塞

～動脈硬化や気温差に気をつけよう～

### 心筋梗塞とは？

心臓の周りを取り巻く血管(冠動脈)と筋肉(心筋)に、血液が十分行き渡らなくなり、やがて血栓と呼ばれるかさぶたのようなものが冠動脈に詰まって、完全に血液が流れない状態を心筋梗塞と言います。この状態が続くと詰まった部分の組織が死んでしまいます。死んだ細胞は二度と元に戻らなくなり、命に関わる危険な状態になります。

心筋梗塞の症状は、長時間にわたり胸の激しい痛みが続き、呼吸困難や吐き気、冷や汗などを伴うこともあります。しかし、約2割の方は痛みが現れず、知らないうちに心筋梗塞になっているということもあります。



### 心筋梗塞の原因

心筋梗塞の原因は、動脈硬化(動脈が固くなり、血液をうまく送り出せない状態)が進行することや血栓ができることにあります。動脈硬化は、高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、栄養バランスの偏った食事、運動不足、喫煙、飲酒、ストレスなどが大きく影響します。心筋梗塞は早朝に多く、さらに冬場に多く発症しています。冬場に多い理由は、室内と室外、同じ室内でも脱衣所と浴室などの温度差で血圧に大きな変動を生じ、心臓や血管に負担をかけるためと考えられています。

#### 《動脈硬化リスク度チェック》

- 加齢  
男性:45歳以上 女性:55歳以上
- 喫煙
- 空腹時血糖値:100mg/dl以上
- 血中脂肪  
中性脂肪:150mg/dl以上  
LDLコレステロール:140mg/dl以上  
HDLコレステロール:40mg/dl以下
- 血圧  
最高血圧:140mmHg以上  
最低血圧:90mmHg以上

これらに多く該当するほど動脈硬化になる可能性が高まります

### 心筋梗塞の予防

心筋梗塞を予防するには、高血圧や糖尿病などを治療し、動脈硬化を予防する必要があります。動脈硬化の予防には食事や生活習慣を見直して、血管に負担をかけない生活を送ることが大切です。

これから寒さが増してくる時期です。部屋の温度差や、外出時の服装にも気をつけましょう。

#### ★食物繊維を積極的に摂り入れ、栄養バランスの整った食事をしましょう

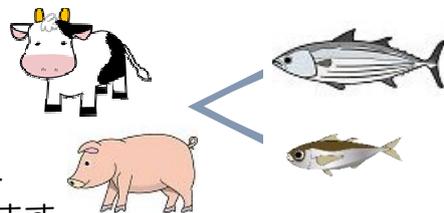
野菜などに含まれている食物繊維には、動脈硬化の原因となるコレステロールを体の外に出す働きがあります。

主食、主菜、副菜のそろった食事を1日3回摂りましょう。

#### ★油は種類を選んで摂り、肉より魚を多く摂りましょう

動物性脂肪は、血管に負担をかけます。摂り過ぎは肥満の原因にもなるので気をつけましょう。

魚(青魚)に含まれる油の成分のDHAとEPAには、コレステロールや中性脂肪を減らし動脈硬化を予防する働きがあります。



## ★塩分の摂り過ぎに気を付けましょう

塩分の摂り過ぎは血圧を上げ、血管に負担をかけます。男性9g未満、女性7.5g未満、高血圧の方は1日6g未満を目指しましょう。

## ★お酒は適量を守りましょう

過度の飲酒は血圧を上げると言われています。飲む場合は適量にし、週に2~3回程度にしましょう。



適量は日本酒なら1合、焼酎ならぐいのみ1杯、ビールなら350ml、ワインならグラス1杯のいずれか

## ★適度な運動をして、肥満の場合は解消しましょう

運動不足は肥満をもたらし、肥満は動脈硬化の進行を早めます。ウォーキングなどの有酸素運動を続けることにより、中性脂肪が減りHDLコレステロールが増え、心肺機能が高まります。いきなり運動が難しい方は、日頃から家事や階段を使うなどこまめに体を動かすことから始めてみましょう。

過去に心筋梗塞を起こしたことがある方は、運動を始めるときには医師に相談をしましょう。



## ★禁煙しましょう

タバコを吸うと血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。

## ★ストレスを上手に解消し、規則正しい生活を心がけましょう

過剰なストレスは血管を収縮させて血圧を上げ、動脈硬化を悪化させます。

## おすすめ一品料理

### さばそぼろ丼

エネルギー 404kcal  
塩分 1.2g



材料	2人分
さば(3枚おろし)	1/2枚
干しいたけ	1枚
玉ねぎ	30g
にんじん	20g
しょうが	1/2片
サラダ油	小さじ1
A 酒・みりん	各大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
みそ	小さじ1/2
卵	1個
砂糖	小さじ1
塩	少々
いんげん	2本
ご飯	2膳

#### 作り方

- ① さばは皮を除いて包丁で粗くたたく。
- ② 干しいたけは水につけて戻し、石づきを取って水けを絞る。干しいたけ、玉ねぎ、にんじんを粗いみじん切りにする。
- ③ しょうがをみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①と③を入れて炒める。さばに火が通ってきたら②を入れてさらに炒める。
- ⑤ ④にAを入れてさっと混ぜ、最後にみそを加えて汁けがなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 卵に砂糖、塩を加えて溶きほぐし、フライパンに入れて火をかけ、いり卵を作る。
- ⑦ いんげんを茹でて、斜め切りにする。
- ⑧ 器にご飯を盛り、その上に⑤⑥⑦を色よく盛り付ける。

### ごろごろ野菜のスープ煮

エネルギー 152kcal  
食物繊維 5.8g  
塩分 1.2g



材料	2人分
さつまいも	1/4本
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/2個
かぼちゃ	80g
ブロッコリー	1/3個
水	2カップ
顆粒コンソメ	大さじ1/2
黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

#### 作り方

- ① さつまいもとにんじんは1cm幅の輪切りにし、玉ねぎは1cm幅のくし型切り、かぼちゃはわたと種をのぞいて1.5cm角に切り、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ② 厚手の鍋にさつまいも、にんじん、玉ねぎと水を入れて火にかける。煮立ったら、中火にして顆粒コンソメを入れて少し煮る。
- ③ 途中かぼちゃを加え、さらに4~5分煮る。最後にブロッコリーを入れて火が通るまで煮て、黒こしょうで味を調える。
- ④ 器に入れてオリーブ油をかける。

#### 《さばそぼろ丼》

動脈硬化予防に効果のあるDHAやEPAを多く含んださばを使ったそぼろ丼です。

#### 《ごろごろ野菜のスープ煮》

食物繊維がたくさん摂れるスープ煮です。かぶやごぼうなど好みの野菜を入れてもおいしいです。

★子ども向けには、ウィンナーを入れると食べやすくなります。にんじんなどを型抜きするとかわいいです。

# ～すずらんイベント情報～

## 10月4日(土) すずらん薬局庚午店で健康教室を開催しました。



今回のテーマは「糖尿病」で、5名の方が参加されました。薬剤師と栄養士が糖尿病とはどんな病気か、薬について、食事のポイント(食後血糖値を急激に上げない料理の工夫)などをお話ししました。また、乳酸菌飲料や栄養ドリンク、カステラなどに含まれる糖分の量を実際に砂糖の量でお伝えすると、驚かれていました。参加者から「アマリールは食べるどのくらい前に飲んだら良いのか」「1回あたりの食事を少量にして、尚且つ1日2食ではだめなのか」「腎臓も悪いが食べて良いものと悪いものは何か」など積極的にご質問をいただきました。

## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

### 『ふないる』からのお知らせ

募集中!!

### 男の料理教室 特別編(正月料理)開催!

日時:26年12月6日(土)  
10:00~13:30

対象者:おおむね60歳以上の男性  
参加費:1500円  
募集人数:6名程度  
(応募者多数の場合は、抽選になることもございますので、ご了承下さい。)  
申込締切:11月29日(土)  
(お申込みいただいた方には、12月1日(月)にお電話にてご連絡致します。)



今回のテーマは「正月料理を作ろう」です。  
初心者の方大歓迎! お問い合わせは下記まで。



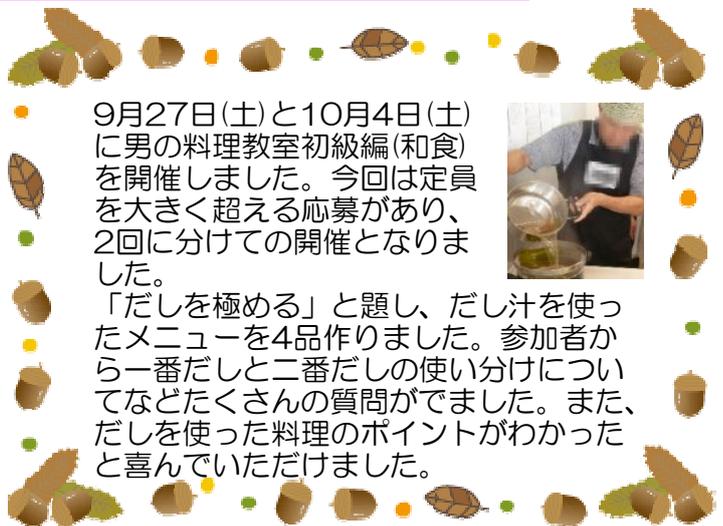
《お問い合わせ先》  
すずらん薬局舟入店  
TEL:082-532-4193  
担当:出羽(でわ)

《すずらん薬局グループは、健康教室やサロンを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。》



木曜カフェ・リリーベル

検索



9月27日(土)と10月4日(土)に男の料理教室初級編(和食)を開催しました。今回は定員を大きく超える応募があり、2回に分けての開催となりました。

「だしを極める」と題し、だし汁を使ったメニューを4品作りました。参加者から一番だしと二番だしの使い分けについてなどたくさんの質問ができました。また、だしを使った料理のポイントがわかったと喜んでいただけました。



コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

### \*\*\* 今月の「木曜カフェ・リリーベル」\*\*\*

寒くなってくると、ついつい表情も硬くなってきませんか。「笑う」ことで免疫力が上がったり、自律神経が整ってストレス解消などに効果があるそうです。カフェで温かい飲み物を飲みながら、一緒に笑って過ごしませんか?

今月は13日と27日です。



スタッフ(美広)から一言♪

広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間:毎月第2・4木曜日  
午前10時~午後3時ごろ



### ✓ ノロウイルスとは

ノロウイルスは主に11月から3月の冬季に多発する急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。感染力が非常に強く、少量のウイルスが体内に入ることによって感染します。特に、乳幼児や高齢者では症状が重くなることがあります。

#### ①感染したときの症状

感染後、24～48時間で、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢などの症状が現れます。発熱は軽度(37～38℃)に起こることもあります。

#### ②感染経路

- ・ノロウイルスに汚染された食品(特に二枚貝)を食べて感染
- ・感染した人の便や嘔吐物を介して感染



### ✓ 治療法

ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤はなく、通常、対症療法が行われます。脱水症状を起こさないように水分と栄養の補給を十分行ってください。脱水症状がひどい場合は、病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

### ✓ 予防法

- ・外出後、トイレの後、調理や食事の前などは、石鹸を使いしっかり手を洗いましょう。
- ・感染者とは、タオルやバスタオルなどを共用しないようにしましょう。
- ・食品中のウイルスは加熱により感染性がなくなります。食品の中心温度85℃以上で1分以上加熱して食べるようにしましょう。
- ・便や嘔吐物の処理をする時は、必ずビニール手袋を使用しましょう。消毒は市販の塩素系消毒液(次亜塩素酸ナトリウム)を希釈したものを使用してください。



下痢の症状がなくなった後も、感染者の便や嘔吐物からはしばらくウイルスの排出が続きます。患者の便や嘔吐物を処理する際にはビニール手袋を使用し、手洗いを徹底しましょう。ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染することがありますので、便や嘔吐物を乾燥させないことも重要です。

★次回のテーマは、**コレステロール**を予定しております。

### お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索