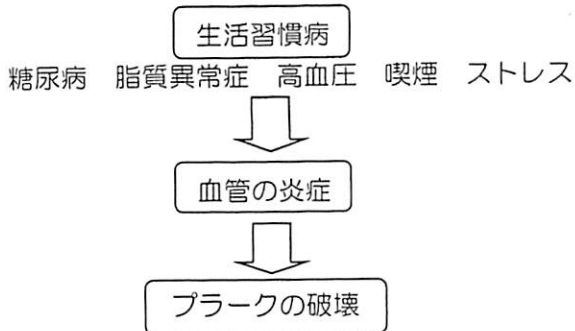




あなたにも危険が・・・知られざる心筋梗塞

先月初旬、女優の天海祐希さんが発症した事でも話題の心筋梗塞！病気の原因は主に動脈硬化とされています。そして、その進行に深く関わっているのが、生活習慣病です。では、心筋梗塞とはどのような事なのでしょう・・・



血管の壁にコレステロールが溜まっているところをプラークといいます。プラークにはちょっとの刺激で破壊してしまう“不安定なプラーク”となかなか破壊しない“安定なプラーク”の2種類があり心筋梗塞などを起こすのは不安定なプラークです。



■こんな時に起こる狭心症・心筋梗塞



睡眠不足



急な激しい運動



朝起きた時

風呂に入る時



口論をする



トイレでいきんでいる時

温度差のある所に移動した時



ご自分のBMI・理想体重を計算してみましょう

体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m) = BMI

(kg) ÷ (m) × (m) =

標準BMI=22

25以上：肥満
18.5以上25未満：普通
18.5未満：やせ(低体重)

身長(m) × 身長(m) × 22 = 理想体重

(m) × (m) × 22 =

院長からのひとこと

他人事ではない心筋梗塞

好ましくない生活習慣が続くと、高血圧症・糖尿病などのいわゆる“生活習慣病”になりますが、これらは古典的動脈硬化危険因子と呼ばれ、進行すると心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。これ以外にもホモステインというアミノ酸の一種や活性酸素の増加、有害重金属蓄積などでも動脈硬化が進行します。また、ピルを含めたホルモン剤の常用でもリスクが高くなる事があります。健診結果に異常がなくても身近に心筋梗塞の原因が潜んでいるかも知れません。ご注意ください！

小学校に通う子供達の運動会がありました。前日のお弁当の準備は大変ですが、毎年、一生懸命走る姿に感動!!します。楽しい一日でした。



<6月の休診日>

日曜日、第2木曜日(13日)

0833-48-3310 電話での予約を承っております。

編集担当
藤井 みつき