

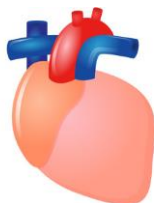
たんぽぽ通信



Vol. 75 2015年12月10日発行 薬局事業部

街にはクリスマスのイルミネーションが美しく輝き、朝晩めっきり寒くなってきました。皆様いかがお過ごしですか？今回は「寒い時期に気をつけたい心筋梗塞」についてお話しします。

私たちの心臓は全身に血液を送り出しているポンプのような働きをしています。そのポンプの原動力となっているのが心臓の筋肉（心筋）です。心筋に酸素や栄養を供給しているのが、心臓をとりまく血管（冠動脈）です。その冠動脈に動脈硬化などが起こると最悪の場合は、生命にかかわる重大なことになります。



大事な心臓に負担をかけていませんか？チェックしてみましょう。

- 1. 肥満気味だ
- 2. 血圧が高めだ
- 3. 負けず嫌いだ
- 4. 血糖値あるいはコレステロール値が高めだ
- 5. 親や兄弟・姉妹に心疾患になった人がいる
- 6. 軽い胸痛を起こしたことがある
- 7. 階段を上がると胸が苦しくなる
- 8. どちらかといえば、せっかちな性格だ
- 9. 入浴のときは、熱い湯や長湯が好きだ
- 10. タバコをよく吸う（1日10本以上）



December 2015

何個チェックが入りましたか？

- チェックが 0～2個・・・まだまだ大丈夫
- 3～5個・・・そろそろ気をつけましょう
- 6個以上・・・**ちょっと危険。動脈硬化が進んでいる可能性があります。**

6個以上だった方、今からでも遅くはありません。まず食生活から見直しましょう。

ここで、動脈硬化を予防する血液をサラサラにする食材を紹介します。



食材	成分名	効果
納豆	ナットーキナーゼ	ネバネバの成分。血栓を溶かす作用があります。
お酢、梅干し	クエン酸	疲労回復の他に血小板が集まるのを抑える作用があります。
青魚	DHA	血管の弾力性を高めます。
赤ワイン、ブドウ、緑茶	ポリフェノール	抗酸化作用により、動脈硬化を防ぎます。
コンブ、ワカメ	アルギン酸	ぬめりの成分でコレステロールの吸収を抑えます。

ひとつの食材に限定せず、多くの種類をバランスよく摂りましょう。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

