



心筋梗塞

冬に気をつけよう心筋梗塞

★ 温度変化が心臓に負担

ご高齢者の場合、暖かい室内から寒い屋外へ、冷えた脱衣所や浴室の寒さ、冬場のトイレなど急な温度変化は心臓への負担が大きくなります。このようなケースの心筋梗塞は気温の変化によって血管が縮み、血液の流れが悪くなるため、血流を維持しようと血圧を急上昇させるため起こしやすくなります。

一方、働き盛りの方であってもストレスや睡眠不足など日常生活で知らぬ間に忍び寄るケースも少なくありません。心筋梗塞は、私たちにとって身近な病気でもあります。

★ 心筋梗塞とは

【心筋梗塞とは】
心臓の筋肉（心筋）に血液を送る流れが悪くなって、心筋に十分な栄養や酸素がいきわたらなくなる病気です。左肩こり、奥歯の痛みなど特有の前兆がみられる場合もありますが季節や気温変化によっても影響を受けやすい病気です。

【心筋梗塞の症状】
こんな症状を感じたことはないですか？

強い胸の痛み / 呼吸困難 / 冷や汗 / 吐き気

*体調に異常を感じたら、早めに病院へ！

★ まず、ここをチェック

- 【予防のための心得10か条】**
- ① 禁煙
 - ② 肥満をさける
 - ③ 偏食しない
 - ④ 塩分を摂りすぎない
 - ⑤ 脂肪の多い食事をしない
 - ⑥ 野菜をしっかり摂る
 - ⑦ 毎日運動する習慣を
 - ⑧ ストレスをためない
 - ⑨ 睡眠不足にならない
 - ⑩ 室内温度管理に気を配る

心筋梗塞は予防がとても大切です。取り組みそうな課題は見つかりましたか？

★ こんな食べ物を摂ろう

- 【予防のために摂りたい食品】**
- 朝起き抜けにコップ1杯の水を飲む
 - カルシウム、マグネシウムを補給 ⇒ ごま、くるみ、牛乳、小魚など
 - EPA、DHAなどの脂肪酸を含む青背の魚を積極的に摂る
⇒ さば、イワシ、まぐろ、かつおなど
 - 野菜など食物繊維を摂る
 - 玉ねぎやねぎなどの硫黄化合物は血栓を防ぐと言われている

予防のための心得をご参考いただき、日々の習慣として取り入れていきましょう。

かぶらのポタージュスープ



材 料 2～3人分

玉ねぎ	1/2 個	牛乳	150cc
かぶら	中 2 個分	生クリーム	50cc
バター	小さじ 1	塩・こしょう	少々
水	400cc		
コンソメ	1 個	食パン(クルトン).....	少量
		パセリ(乾燥).....	少々

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かしコンソメを溶かしてスープを作っておく。
- ② 熱したフライパンにバターを入れ、みじん切りにした玉ねぎをあめ色に炒め、さらにスライスしたかぶらを炒め、少し透明になってきたら火を止める。
- ③ ②をボウルに移し、ブレンダーでペーストにする。(あるいはミキサーでコンソメスープを少量加えて作ってもよい)
- ④ ①に③のペーストを入れしばらく加熱する。牛乳、生クリームを加えて塩、こしょうで味を調整器に盛る。
- ⑤ 食パンを小さく切ってフライパンで焦げ目をつけたクルトンを浮かべ、パセリを散らす。