

35. 予防するにはどうしたら良いでしょうか？

虚血性心疾患としての症状が出現する前の、隠れ心臓病の段階で予防することが大切です。虚血性心疾患の予防は、動脈硬化危険因子の対策が重要です。動脈硬化危険因子である、喫煙を止めること、メタボリックシンドローム、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの予防、あるいは改善をはかる事が重要です。

健康診断で動脈硬化危険因子を持っていないかチェックします。危険因子を数多く持つほど動脈硬化が進行するおそれが大きくなります。一つでも減らすようにします。

両親あるいは兄弟で、動脈硬化危険因子を持っている人がいれば、同じ体質を持っている可能性があるため、発病しないように気をつけます。

食事は健康を維持するために大切なものです。自分の体質に合わせて食事を摂るようにしていきます。体重が増加してきている場合には、適正体重に戻すようにコントロールする必要があります。そのために食事や運動を見直すようにします。

糖尿病あるいは糖尿病予備軍の体質の人は、血糖値が上がり過ぎないように食生活や運動を心掛けるようにします。

脂質異常症あるいはその境界域にある人は、脂質、糖質、たんぱく質の摂取割合を変えて、また食材や調理法を工夫することも必要です。

高血圧あるいは正常血圧高値の人は、塩分の摂る量を出来るだけ減らすように努めます。

ストレスも動脈硬化を進行させる原因となりますので、休養が大切です。睡眠時間を充分にとり、リラクゼーションを心掛けるようにします。

野菜や果物には、抗酸化物質が多く含まれているものが多く、動脈硬化の予防に必要な成分です。

運動は健康維持、体重のコントロールに大切なことですが、虚血性心疾患にとって注意が必要です。運動で心臓の活動を活発化させると、心臓の筋肉が酸素不足を引き起こして、かえって心臓を傷害してしまうことがあるからです。心臓の状態を良く調べてから、運動強度を決めるようにします。

動脈硬化が進んでいる場合に、心臓の動脈だけでなく、腎臓の動脈にも動脈硬化が発生している可能性があります。腎臓の機能もチェックして、食事や日常生活を見直していくことも大切です。慢性腎臓病があると、心臓病を進行させるおそれが大きくなります。