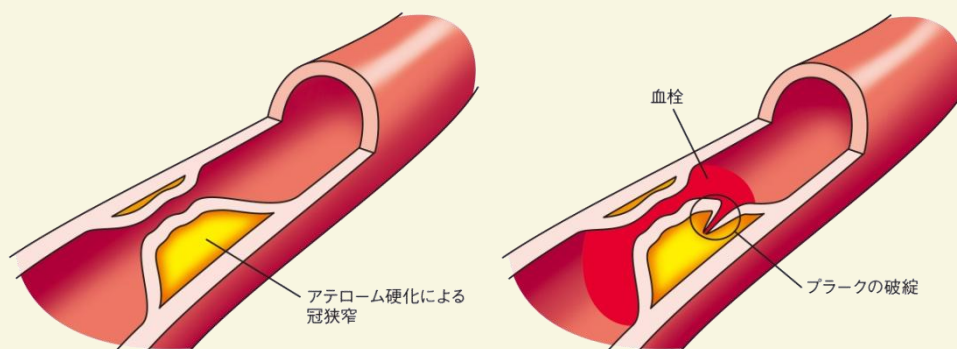


# 虚血性心疾患と食事療法

## 虚血性心疾患とは？

心臓の筋肉（心筋）に血液を送る3本の動脈（冠状動脈）が狭くなったり塞がったりして、そこから先の心筋が酸素不足に陥る状態を虚血性心疾患と呼びます。冠状動脈が狭くなるのが（狭窄）狭心症、冠状動脈が完全に詰まってしまう（閉塞）のが心筋梗塞です。



## <日本人の危険因子は……>

1. 加齢
2. 冠状動脈疾患の家族歴
3. 喫煙
4. 高血圧 :収縮期血圧 140 以上あるいは拡張期血圧 90mmHg 以上
5. 肥満、BMI25 以上、かつ腹囲が男性 85cm、女性 90cm 以上
6. 耐糖能異常(境界型および糖尿病型)
7. 脂質異常症(LDL コレステロール 140mg/dL 以上、  
トリグリセリド 150 mg/dL 以上、  
HDL コレステロール 40 mg/dL 未満)
8. 精神的、肉体的ストレス

# 食生活のポイント

## ①塩分を控える

塩分の過剰摂取は心臓に負担をかけます、また体内に水を溜め込んでしまい、血圧を上げてしまいます。

1日の塩分量は6gまで減塩を

## ②適正な摂取エネルギー量摂取を

エネルギー過剰摂取過多は肥満や脂質異常症につながります。

摂取エネルギーを適正量とし標準体重を維持しましょう。

適正なエネルギー量を求めるには・・・

[ミニ講座「無理なダイエットをしていませんか H25.04 掲載」へ](#)

## ③たんぱく質を適正量補給

肉類と魚介類（青背魚など）をバランス良く摂取しましょう。

大豆製品も忘れずに。ダメージを受けた血管や細胞の修復の

ためにも適正量のたんぱく質を摂りましょう。

## ④1日350gの野菜をしっかり食べる

野菜の摂取でビタミンや、食物繊維が補給できます。

特にビタミン類には抗酸化作用もあり、動脈硬化の進行を抑え

ます。食物繊維には「便秘解消」「血圧低下」「肥満防止」

「コレステロールの吸収抑制」「高血糖抑制」などの働きがあ

ります。

日本人の平均摂取量は278g（参考：国民栄養健康調査結果）、

あと80gを増やしましょう。

[ミニ講座「野菜を食べよう H25.01 掲載」へ](#)

## ⑤脂質の摂取を適正に

- ・油料理、肉類や乳製品、卵の過剰摂取に気をつけましょう
- ・洋菓子にも注意を。
- ・マーガリンやショートニングに含まれているトランス脂肪酸を控えましょう。

**⑥単純糖質の摂りすぎに注意**

甘い糖質は吸収が急速で体内で中性脂肪など脂質に変わりやすい成分です。

お料理のお砂糖や菓子類の摂りすぎに気をつけて。

**⑦1日3食バランスよく食べましょう**

**⑧アルコールは控えましょう**

心疾患をお持ちの方は、禁酒が一番。

どうしてもと言う方は主治医の許可をもらいましょう。

それでも日本酒で一合程度まで。

虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）は動脈硬化などの原因で起こります。動脈硬化は危険因子が多いほど進行しやすくなり、虚血性心疾患の危険性が増します。生活習慣を見直して危険因子を減らす事で動脈硬化を予防しましょう。

担当：病院協議会