

病院がつくった健康情報サイト



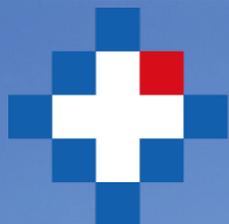
ポケット版  
埼玉地区

# みんなの健康塾ちゃんねる

2021年 立春号

埼玉石心会病院

みんなの健康塾ちゃんねる



社会医療法人財団 石心会

## さやま総合クリニック

・クリニック紹介



・クリニックにおける  
新型コロナウイルス感染症対策

・ドライブスルー式PCR検査

近日公開予定！



LINE  
公式アカウント



※QRコードをスマホのカメラで読み取る



@570vubtq



友だち登録  
してね！  
(フクスケ)



ポケット版は毎月上旬にお届けします！

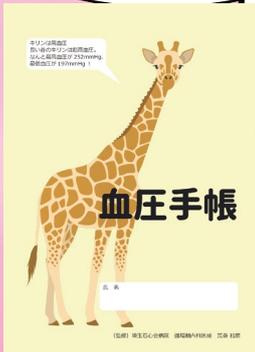
ポケット版のお申込 ☎04-2953-0909(みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

E-mail : kouhou-saitama@saitama-sekishinkai.org

社会医療法人財団石心会

LINE  
友だち登録者  
限定

# 血圧手帳プレゼント キャンペーン



「みんなの健康塾ちゃんねる」LINEお友だち登録者の方に<2月下旬>に応募フォームをLINEにてお知らせします。

下記QRコードよりお友だち登録が可能です。

※ご応募多数の場合は抽選とし、当選は手帳の発送をもってかえさせていただきます。(応募期間:3月31日(水)迄)



LINE  
公式アカウント



@570vubtq

## 血圧管理は健康管理の第一歩!

血圧手帳の中には・・・

「動脈硬化を悪化させないヒント」などのお役立ち情報も掲載されています!

<p><b>動脈硬化を進行させないヒント</b></p> <p><b>動脈硬化のタイプ</b> 動脈硬化には2種類あります。しなやかな血管(動脈)が、1.カチカチに硬くなる<b>弾力性タイプ</b>、2.狭くなって血流が滞りやすくなる<b>石灰化タイプ</b>です。1は、若くして発症やすく、2は、プラークの血栓により詰まりやすい状態となっています。</p> <p><b>動脈硬化が進行すると・・・</b></p> <p><b>脳動脈硬化の場合</b> 狭くなって詰まる <b>脳出血</b> 狭くなって詰まる <b>脳梗塞</b></p> <p><b>身体の中核の大きな血管の場合</b> 狭くなって詰まる <b>大動脈瘤(破裂)</b> <b>急性心筋梗塞</b></p> <p>狭くなって詰まる <b>閉塞性動脈硬化症</b></p>	<p><b>動脈硬化の主な原因</b></p> <p>いくつかの要素がありますが、特に要注意するものが以下です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高血圧症</li> <li>・糖尿病</li> <li>・喫煙</li> <li>・高コレステロール血症</li> </ul> <p><b>生活習慣病</b>と関連しています</p> <p><b>生活習慣の改善で、動脈硬化を予防へ</b></p> <p><b>食事</b> ・脱脂満 ・飲酒と甘いものは適度に ・動脈硬化を改善する食事 ■血コレステロールを下げる(海藻類、きのこ類) ■動脈硬化の原因を減らす(青魚、なたね油など) ■酸化LDLコレステロールを防ぐ(ビタミンE、リコピン)</p> <p><b>運動</b> <b>ウォーキングがおすすめ</b> ・1日20分~40分、週に3~5回 ・軽く汗ばむ程度の速さ ・歩数を意識して歩く ・夕食後1時間ほど経ってから行うのがおすすめ ・転ばないように気を付けましょう</p> <p><b>休息</b> ・過度のストレスを避ける ・6~7時間の睡眠が理想的 ・睡眠時無呼吸症候群に注意</p>
--	--

例えば・・・

生活習慣の改善で、動脈硬化を予防へ

**休息**

- ・過度のストレスを避ける
- ・6~7時間の睡眠が理想的
- ・睡眠時無呼吸症候群に注意

### 動脈硬化の主な原因

いくつかの要素がありますが、特に要注意するものが以下です。

- ・高血圧症
- ・糖尿病
- ・喫煙
- ・高コレステロール血症

生活習慣病

と関連しています

