# なるざ 健康新聞

NO.42 平成２５年５月



〒910-4103 福井県あわら市二面２丁目３０１番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/


== もくじ ==


1．こんな所に行ってきました
2．心筋梗塞について



担当：谷川麻 ・ 窪田


## こんな所に行ってきました

だんだんと気候がよくなり、気分も少し軽くなってくるのではないでしょうか？天気がいいとウキウキするのは私だけでしょうか？私はすぐ出かけたくなっちゃうほうで（*^_^*）

今回は坂井市とあわら市で１件ずつお散歩コースを紹介します。まず坂井市三国町にある清水植物園です。今は色鮮やかに大きなシャクナゲの花とつつじの花が満開です。

車で奥の方まで入ることができるのですが、花を見て歩こうと思うと、山を崩してつくられているらしくアップダウンは若干あります。車いすでも行けないことはありませんが、少し体力がいるかもしれませんね(^^ゞ　園の中はマレットゴルフのコースになっていて、私が行った時にはたくさんの人達がマレットゴルフをしていました。私にも出来るかなーなんて(*^^)v

次はあわら市の金津創作の森です。ここもまたとても広く車で入るところはたくさんあります。中心部のイベントがよく行われる所は・・・。

真ん中に小さな川が流れていてまわりは芝生です。外周は歩きやすくしてあります。正面の建物のある所からここに行くまでには坂道を下らなければなりませんが、木がたくさんあって木陰になっている中に道がついています。

春と秋にはクラフトマーケットというイベントがあり、私はほぼ毎回行って物作りの参考に（本当は買い物目的(^_^;)）しています。

今回は私の勝手な散歩コースを紹介させてもらいました。次回は車椅子でのお勧めコースを紹介出来るように休日返上（？）で探しにいきたいと思います。また皆様からの情報提供お待ちしています。カメラをもって取材に行きますからね(^_-)-☆

# 心筋梗塞について　～生活習慣を見直そう～

先日、女優の天海祐希さんが軽度の心筋梗塞で入院されるというニュースがあったのをご存知の方もいらっしゃるのではないでしょうか。

近年、生活習慣病の増加が問題視されています。血流が大きく絡んだ身体の変化や異常は、日々の生活、つまり生活習慣が深く関わっていることが多いものです。生活習慣病の一つともいえる心筋梗塞の前兆をチェックし、生活習慣を見つめ直していきましょう。

## 心筋梗塞の前兆・症状チェック

- ☑ 近頃、呼吸困難や息切れがすると感じていませんか？
- ☑ ここ最近、意識を失うようなことはありませんでしたか？
- ☑ ここ１カ月以内に胸の痛みや圧迫感を感じたことはありませんでしたか？
- ☑ 冷や汗や脂汗が出てくることが多いですか？
- ☑ 肩や背中、左手小指に痛みが出たりしていませんか？
- ☑ 日々習慣的に喫煙はしますか？
- ☑ メタボリック、高血圧、高脂血症だと言われませんか？
- ☑ 近頃、食欲が低下していませんか？
- ☑ 吐き気がしたり、嘔吐したりしていませんか？
- ☑ 不整脈がありますか？

いかがでしょうか？該当したものはありますか？

もしかしたら、それは心筋梗塞の前兆の症状だったり、発症を招く生活習慣なのかもしれません。いくつかの症状がすでに出ている方は、迷わずに医療機関に受診すべきですし、当てはまる生活習慣がある方は改善していきましょう。

## 心筋梗塞の予防方法

- ◎ バランスのとれた食事でミネラル・ビタミンを補給し、食事の量に気をつける
- ◎ 青魚、シソ油、くるみ、緑黄色野菜、豆類などの食事を心がける
- ◎ 脂身の多い肉など動物性脂肪の食べ過ぎに注意する
- ◎ 自分にあったリラックス方法を見つけ、ストレスを解消する
- ◎ 規則正しい睡眠で休息をとる
- ◎ 塩分の取りすぎに気をつける
- ◎ 運動をする
- ◎ お酒（アルコール）・タバコを控える
- ◎ 体重・血圧を測り、肥満を解消し、自己管理に心がける
- ◎ 定期的な検査

**病気は、少しでも早い対処をすることができれば改善する可能性も高まるので、日々の体調管理と、生活をよく見つめ直してみることをお勧めします（＾ｏ＾）**