

健康で長生きするために

知っておきたい

循環器病あれこれ

148

循環器病を予防する…コロナ禍だからこそ



公益財団法人 循環器病研究振興財団

はじめに

公益財団法人 循環器病研究振興財団 理事長 北村 惣一郎

公益財団法人循環器病研究振興財団が主に国立循環器病研究センターの医師の執筆協力を得て発刊を開始した「健康で長生きするために一知っておきたい循環器病あれこれ」は、当財団の目標とする「循環器病予防と制圧」を具体的に分かりやすく示す広報誌で、すでに23年間継続されている事業になります。この間、発刊にご協力を賜りました各社、各位に感謝申し上げます。

さて、2018年12月の国会において『健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法』が成立いたしました。循環器病の予防、生活習慣の改善、医療機関では良質かつ適正な医療、福祉に係るサービス提供など循環器病医療が大きく変革する可能性を秘めています。本法の成立により、地方自治体を含めた関連事業が活発化すると思われます。当財団も循環器病等に関する啓発および知識の普及等に協力するよう努めて参ります。

長寿国日本として、高齢者社会に伴う医療費・介護費の高騰に加えて、認知症の増加、高齢者一人暮らし世帯の増加、若い世帯数の減少などにより、日本が誇りにしている社会保障制度が崩壊しかねないという危機感が高まっています。対策の第一は、国民一人一人の予防への努力です。国民、企業体、医療関係者、地方自治体の努力を新しい「脳卒中・循環器病対策基本法」が支援・後押ししてくれるでしょう。

まずは、私共一人一人が生活習慣病や循環器病を知り、「健康長寿」に関心を払うことが重要です。当財団は、循環器病治療の最前線や健康寿命の延伸に関する種々の研究を支援し、皆様一人一人にこのノウハウをお伝えする努力をして参ります。また、医療は医療者と患者さんの信頼関係を基盤としますので、患者さんにも現代医療を知って頂くことが大切です。本誌はこの仲介をするものとして御好評を頂いて参りました。

当財団は皆様の健康の増進に寄与する目標を掲げ、ご寄付により活動を続けています。スマートフォンから簡単にできる「かざして募金」もありますので、巻末の説明をご覧ください。ご支援をお願い申し上げます。

運動や食事の改善を



もくじ

循環器病のおさらい	2
循環器病に影響する四つの因子	3
循環器病の予防	6
身体の状態と生活習慣を振り返ってみよう	7
生活習慣の改善にどう取り組むか	8
今日から実践することを決めよう	15

循環器病を予防する…コロナ禍だからこそ

国立循環器病研究センター

10W病棟 副看護師長 永見 紀子

〰️コロナ肥満、〰️コロナうつ、…。長々と続く新型コロナウイルスの流行で、心身にも人間関係にも影響が出ているようです。

循環器病の予防、生活指導というと「よくわかっている。日々、やっている」と思っている方が多いようです。ところが科学的に裏付けられたエビデンスに基づく内容かというところそうでない場合もあり、なんとなく惰性でやっている方も少なくないように思えます。

コロナ禍で生活環境は様変わりしました。こんな時だからこそ、ライフスタイルを見直し、循環器病予防につながる、より健康的な生活習慣を身につける「行動変容」を起こしてほしいものです。

循環器病のおさらい

循環器病は、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）を含む心臓病と脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患があり、いずれも動脈硬化により起こることが多くなっています。他にも先天性疾患、遺伝性疾患、感染性疾患、加齢などの原因があります。

動脈硬化は、喫煙・運動不足・不適切な食生活などの生活習慣や肥満などの健康状態が関連していると言われ、循環器病の危険因子となる高血圧・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）・高尿酸血症・慢性腎臓病などの生活習慣病を引き起こします。

症状は、自覚症状のない生活習慣病予備軍の段階、循環器病など生活習慣病の発症、重症化、さらに合併症の発症、生活機能の低下、要介護状態へと進行します。また、危険因子が重なれば循環器病の発症リスクはより高まります。

生活習慣の改善や適切な治療は、予防から重症化への進行を防ぐためにも必要です。今回は、高血圧と動脈硬化性疾患予防のガイドラインで

重視されている項目を中心に予防への生活改善はどうすべきかについて説明します。

これらの項目は、循環器病のみならず、がんや認知症の予防項目とも共通していますから見逃せません。

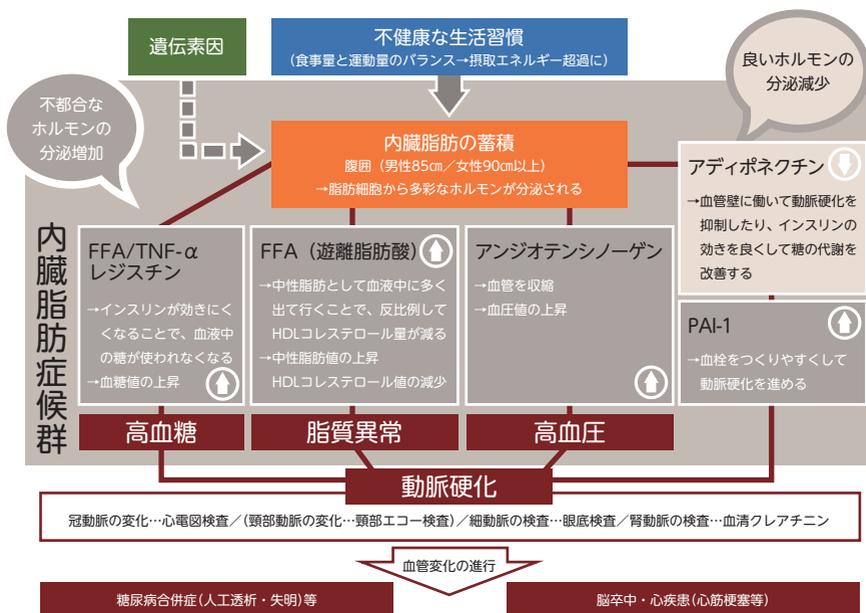
循環器病に影響する四つの因子

次の四つの要因が重なると循環器病のリスクが高まり、様々な合併症を起こしやすくなります。

(1) メタボリックシンドローム

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が重なり、心臓病や脳卒中などの循環器病になりやすい状態で、略して「メタボ」と呼ばれています。〈図1〉の「メタボリックシンドロームのメカニズム」を見てもらいながら話を進めます。

図1 メタボリックシンドロームのメカニズム



e-ヘルスネット メタボリックシンドロームのメカニズムより引用

まず、メタボ、の判定基準は？

内臓肥満を表す腹囲：男性では85cm以上、女性では90cm以上

(内臓脂肪面積 男女ともに100cm²以上に相当)

かつ

高血圧：収縮期血圧130mm Hg以上または拡張期血圧85mm Hg以上

高血糖：空腹時血糖110mg /dL以上またはHbA1c5.5%以上

脂質異常：中性脂肪150mg /dl以上、さらに/またはHDLコレステロール値40mg /dl未満

※高血圧・高血糖・脂質異常のうち、1項目該当する場合はメタボリックシンドローム予備軍、2項目以上該当する場合はメタボリックシンドロームとなります。

メタボリックシンドロームのメカニズム

①食べ過ぎて過剰にエネルギーを摂取したり、運動不足でエネルギーの消費が少なくなったりするとエネルギーが余り、脂肪に作り替えられます。脂肪は肝臓や腸間膜（小腸や大腸を支えている膜）に蓄積され、ついで皮下脂肪に蓄えられます。

腸間膜にたまる脂肪を内臓脂肪といい、増加すると、中性脂肪が増え、善玉コレステロール、が減少します。この状態が脂質異常症で、動脈硬化を進める要因になります。

②内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞が肥大・増殖し、「アディポサイトカイン」という生理活性物質の分泌異常が起こります。動脈硬化をさらに進め、糖尿病・高血圧・脂質異常症の発症、悪化の原因になります。アディポサイトカインは、脂肪細胞から分泌され、脂質代謝や糖代謝を円滑にする働きがあり、これにはレプチン・アディポネクチン・TNF α ・PAI-1・アンジオテンシノーゲンなどがあります。

専門的になりますが、特に重要なものについて説明します。横文字ばかりで難しいと思われる方は、ざっと目を通していただくか、読み飛ばしても構いません。

レプチン…食欲を抑える働きをします。蓄える脂肪が増加すると分泌さ

れて食欲を低下させ、エネルギー代謝を盛んにさせて肥満を防ぎます。しかし、脂肪がたまりすぎるとレプチンが分泌されても満腹中枢が適切に反応しない状態（レプチン抵抗性）になるため、食べ過ぎ、太りすぎになっていきます。

アディポネクチン…動脈硬化の原因となる、動脈内腔の肥厚性病変（プラーク）ができるのを防ぎ、血管壁の傷を修復し、動脈硬化を予防します。インスリンの働きを高める作用や血管を拡張して、血圧を低下させる作用もあります。

内臓脂肪が増えると、アディポネクチンの分泌が減少する特徴があり、動脈硬化の進行やインスリン抵抗性（インスリンの効果が十分に発揮できない状態）になり、血糖が上昇します。

TNF α …インスリンの働きを妨げる働きがあります。内臓脂肪が増えると脂肪細胞からつくられ、インスリン抵抗性をもたらし、糖尿病の発症や悪化の要因になります。

PAI-1…内臓脂肪で産生・分泌され、炎症などの血管内皮の障害により分泌が促進されます。血栓を溶かすプラスミンの働きを妨げて血栓を大きくし、血流を妨げます。動脈硬化が進行し、さらに血栓ができやすくなるので、心筋梗塞や脳梗塞の危険が高まります。

アンジオテンシノーゲン…血圧を上昇させる作用のアンジオテンの分泌を高める働きがあります。内臓脂肪がたまると分泌が高まり、高血圧を招く一因になります。

このように、脂質と糖質の代謝をコントロールしているアディポサイトカインの分泌異常は、インスリンの働きを悪くするので糖尿病を進行させ、高血圧をさらに高めるだけでなく、動脈硬化の進行を促し、心臓病や脳卒中の危険を高めます。

(2) 肥満で血糖処理能力がダウンします

肥満の程度が高くなるほど、糖尿病や動脈硬化症などの生活習慣病になりやすく、糖尿病を発症する人が急増しています。

新しいタイプの肥満として「サルコペニア肥満」が注目されています。

65歳以上の方が多くとされていますが、ダイエット目的で食事制限し、運動をしない若い人も、予備軍になりやすいのです。

サルコペニア肥満は、加齢や運動不足で筋肉量が減り、身体の機能が低下した状態に肥満が加わったものを言います。見た目だけでは肥満と気づきにくいのが特徴で、減量する際は、食事と運動をうまく組み合わせるのがカギとなります。

(3) ストレス

ストレスを受けると交感神経の活動が高まり、脈が増えて血圧が急上昇し、虚血性の心疾患、不整脈を引き起こしやすくなります。さらに副腎皮質ホルモンも多く分泌され、コレステロール値や血糖値が上昇し、血液も濃くなって動脈硬化性の病気のリスクが高まります。

(4) 睡眠障害

交感神経の働きの活性化などにより、動脈硬化を促進させます。

循環器病の予防

循環器病の予防は、まず発症させないこと。発症してからは再発や合併症の予防が重要です。現状を理解して、どの段階でも薬だけに頼らず、運動や食事などの生活の改善を図ることがカギとなります。

〈表1〉の高血圧治療ガイドライン、〈表2〉の動脈硬化性疾患予防ガイドラインをよく読んで、何をすべきかを理解してください。

予防には次の三段階があります。

一次予防：生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病などを予防することです。

二次予防：生活習慣病を早期に発見し、治療することで、生活習慣病の改善、新たな循環器疾患の予防につながります。

三次予防：病気が発症した後、必要な治療を受け、機能の維持・回復を図るとともに再発・合併症を予防することです。

病気が安定した後も、再発予防のために治療の継続と生活習慣の改善

表1 高血圧治療ガイドライン2019

- 減塩：1日6g未満
- 野菜・果物を積極的に摂取
- 飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控え、魚（多価不飽和脂肪酸）、低脂肪乳製品を積極的に摂取
- 減量：適正体重を維持（BMI25未満）
- 運動習慣：中程度の強度の有酸素運動を中心に定期的に（毎日30分以上を目標）または180分/週以上行う
- 飲酒：男性1合、女性・やせ型は0.5合まで
- 禁煙（受動喫煙を含む）

表2 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017

- 禁煙し、受動喫煙を回避する
- 過食と身体活動不足に注意し、適正な体重を維持する
- 肉の脂身、卵、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える
- 魚、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類の摂取量を増やす
- 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する
- アルコールの過剰摂取を控える
- 中等度以上の有酸素運動を毎日30分以上を目標に実践する

禁煙



適正な体重維持



飲みすぎ注意



が必要です。食事や運動に制限が必要な場合もあります。医療スタッフに確かめてください。

身体の状態と生活習慣を振り返ってみよう

〈表3〉に、自分の身体の状態と生活習慣をチェックするための項目

をまとめました。記入してみて、自分の状況をつかんでください。

表3 身体の状態と生活習慣を振り返ってみよう

<p>〈身体状況〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●BMI: 体重()÷身長()÷身長() ●腹 囲: () cm ●血 圧: () mmHg ●血 糖 値: () mg /Hg HbA1c () % ●脂質の値: 中性脂肪() mg / dL HDLコレステロール値() mg / dL LDLコレステロール値() mg / dL 	<p>〈1日の生活のリズム〉</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; border-bottom: 1px dashed black;">●平日</th> <th style="text-align: right; border-bottom: 1px dashed black;">●休日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">0 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">1 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">2 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">3 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">4 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">5 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">6 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">7 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">8 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">9 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">10 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">11 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">12 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">13 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">14 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">15 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">16 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">17 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">18 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">19 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">20 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">21 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">22 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">23 : 00</td><td></td></tr> <tr><td style="border-right: 1px dashed black; text-align: center;">24 : 00</td><td></td></tr> </tbody> </table>	●平日	●休日	0 : 00		1 : 00		2 : 00		3 : 00		4 : 00		5 : 00		6 : 00		7 : 00		8 : 00		9 : 00		10 : 00		11 : 00		12 : 00		13 : 00		14 : 00		15 : 00		16 : 00		17 : 00		18 : 00		19 : 00		20 : 00		21 : 00		22 : 00		23 : 00		24 : 00	
●平日	●休日																																																				
0 : 00																																																					
1 : 00																																																					
2 : 00																																																					
3 : 00																																																					
4 : 00																																																					
5 : 00																																																					
6 : 00																																																					
7 : 00																																																					
8 : 00																																																					
9 : 00																																																					
10 : 00																																																					
11 : 00																																																					
12 : 00																																																					
13 : 00																																																					
14 : 00																																																					
15 : 00																																																					
16 : 00																																																					
17 : 00																																																					
18 : 00																																																					
19 : 00																																																					
20 : 00																																																					
21 : 00																																																					
22 : 00																																																					
23 : 00																																																					
24 : 00																																																					
<p>〈生活状況〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食事の回数: ()食、1食にかかる時間()分 ●外食の回数: ()回/週 ●運動の習慣: ()歩/日 ()分/週に()の運動 ●睡眠時間: ()時間/日 ●喫 煙: 有・無 																																																					

生活習慣の改善にどう取り組むか

(1) 生活習慣を振り返り、問題点の把握を

食事内容や量、歩行数など行動を記入し、一見してわかるようにし、自分のくせ、を知り、問題点と具体的な改善点を見つけましょう。

①体重を測定してグラフ化し、体重日記として記録しよう。時々、姿見鏡を見ましょう

できれば体重は、起床し排尿した直後、就寝直前、朝食直後、夕食直後の1日4回測定したいものです。これで食べた量や運動による体重の変化を知ることができます。

食べ過ぎて増加した場合には、少し運動量を増やし、次の食事を少し減らすなど早めに対応することができます。

②一日の生活のリズムを振り返りましょう

朝起きてから寝るまでの行動を記載してみましよう。椅子に座ったり、横になったりしてテレビを見ている時間があれば、テレビを見ながら行える運動を取り入れることができるかもしれません。また、寝る前の行動が、睡眠障害につながっていないか確かめましよう。

③一食分の食事をスマホで撮って、内容や量の把握を。また、食事に要した時間を覚えておきましよう

④環境の観察を

食卓や手の届くところに、常にお菓子や果物を置いていませんか？

⑤ストレスの発散方法を見直そう

「イライラするとつい食べてしまう」「お酒を飲む」など飲食で発散させていませんか？

(2) 生活習慣の改善の目標と評価日を決めましよう

①2か月後の目標を決める

運動や食事を改善し、習慣化するには2か月ほどかかります。2か月後に評価して、新たな目標を掲げましよう。

②肥満の方は、現在の体重から3～5%減量を

これでインスリンの効果が回復し、分泌量が適正となり、血糖をコントロールできます。また、1年後の耐糖能異常、脂質異常症、高血圧などはほぼ確実に改善すると言われています。

減量の目安：まずは1か月1kgの減量に挑戦しよよう

体脂肪1kg減らすのに約7200kcalのやりくりが必要です。100kcalを消費するために「軽い散歩で30分、ジョギングで1分の運動が必要」と考えると気が遠くなります。

しかし、1か月30日で割ると1日240kcal。食事ごとに計算すると1食80kcalの摂取量を減らすか、運動でそれに相当するエネルギーを消費すれば達成できます。

- 例) ・ジュースをお茶に変えてみる。
・アイスクリームをヨーグルトに変えて軽く運動する。

(3) 身体活動・運動の改善のポイント

運動で代謝を促すため、筋肉を強くし、維持していくことが大切です。以前は「20分以上運動しないと脂肪は燃えない」とされてきましたが、今は数分単位の運動を積み重ねた合計でも、効果があると言われていきます。まずは、身体を動かす習慣をつけましょう。ただし、心臓疾患を患っている方は、医師に相談してください。

①まずは体を動かすことから

- ・エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使いましょう。
- ・歩数計をつけましょう。目標歩数を決めると励みになります。
- ・ウォーキングシューズを普段から履きましょう。
- ・こまめに家事をしましょう。

②運動する習慣を

○運動する時間を決めましょう。できれば、血糖が上がる食後1時間を目安に。

○プラステン(+10)から始めましょう。

次の運動を参考にこれまでより10分多く、ストレッチや運動、ウォーキングを行うことです。

- ・テレビを見ながらストレッチやレジスタンス運動を。
- ・片脚立ち運動や椅子に座って脚上げを。

〈図2〉のタオルを使用した運動はおすすめです。

③運動をする習慣がついてきたら運動強度のアップを

④最終的な運動の目標

中等度以上の有酸素運動を毎日30分以上、または180分/週以上。

(4) 栄養・食生活の改善のポイント

食事の改善を勧められると、「食べる楽しみを奪われる」と感じる方もいますが、一次・二次予防の段階では少し工夫すれば実行でき、極端

図2 タオルを使用した運動と低強度レジスタンストレーニング

タオルを使った3分ストレッチ体操

1



スポーツタオルが
使いやすいです！

息を吐きながら、
ふくらはぎ、大腿
裏面を15秒間伸ば
します。

2



息を吐きながら、
体を左側に10秒、
右側に10秒倒しま
す。2回くり返し
ましょう。

3

息を吐きながら、
股関節を10秒程度
曲げます。



4

息を吐きながら、
体を前に5秒間倒
します。2回くり
返しましょう。

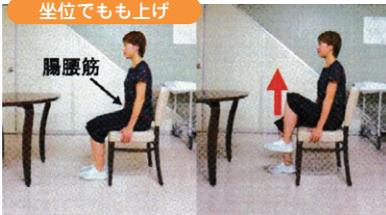


※人工関節の場合：①は医師の指示に従い、注意して行ってください。③は禁止です。

資料：糖尿病ケア2017年秋季増刊より引用・改変

低強度レジスタンストレーニング着席コース

坐位でもも上げ



●坐位でもも上げ

- ①両足を肩幅に広げて椅子に座ります
- ②3秒かけて右下肢を持ち上げます
- ③3秒かけてゆっくりと戻します
- ④②から③を7回くり返します
- ⑤1分間休憩します
- ⑥3セット繰り返したら、左足の運動を行きましょう

坐位で踵上げ



●坐位で踵上げ

- ①両足を肩幅に広げて椅子に座ります
- ②3秒かけて踵を持ち上げます
- ③3秒かけてゆっくりと戻します
- ④②から③を7回くり返します
- ⑤1分間休憩します

坐位での膝伸ばし



●坐位での膝伸ばし

- ①両足を肩幅に広げて椅子に座ります
- ②3秒かけてゆっくりと右膝を伸ばします（つま先は上に向けます）
- ③3秒かけてゆっくりと戻します
- ④②から③を7回くり返します
- ⑤1分間休憩します
- ⑥3セット繰り返したら、左足の運動を行きましょう

な制限はありません。これまでの食事を振り返り、できることから一つでも二つでも改善しましょう。

①減塩のコツ

- ・濃い味付けは食欲が増します。特に高齢の方は味を感じにくくなり、濃い味付けになりやすいのでご注意ください。
- ・お惣菜や練り製品、外食は塩分が多く含まれています。食品表示で確かめましょう。
- ・うどんやラーメンなどの麺類は、麺にもスープにも塩分が多く含まれています。汁は残すようにしましょう。
- ・醤油やソースは、かけずに少しつけて食べるようにしましょう。
- ・素材のうまみや天然だしを生かした料理の工夫を。
国立循環器病研究センターでは「国循の厳選 おいしい!! かるしおレシピ 今日から始める減塩メニュー100」(NHK出版 定価1,980円・税込)を出していますので、参考にしてください。
- ・お酢や香辛料を利用し、味にメリハリをつけましょう。

②バランスの良い食事のコツ

六つの食品群のすべてから、1日30品目以上を選んでバランスのよい食事を取ることにしましょう。30品目を毎日では難しいと感じる方も少なくないと思いますが、考え方を变えて工夫を。

例えば、各食品群から一つ以上を取ることに、不足しがちな果物や野菜、キノコ類を取り入れることに、毎日ではなく、2～3日で30品目以上にするなど、続けられる方法を見つけましょう。

③食事のコツ

○食事量の調整

- ・お茶碗を小さめのものに変更しよう。
- ・スプーンなどを小さくして、一口量を少なくしましょう。
- ・しっかり咀嚼そしゃくを。一口30回以上かむことが推奨されています。まずは、意識してかむ回数を5回ずつ増やしましょう。
- ・初めからご飯をよそうのではなく、おかずを少し食べてからおなかの状況に応じて量を調整すると食べ過ぎを防げます。

○血糖値が高くなる「山」を増やさないように

- ・おやつや果物は、食事に続けて適量を食べましょう。
- ・低糖質のおやつを選びましょう。

○食後の急激な血糖上昇を防ぐには

- ・麺類やパンのみで簡単にすませないようにしましょう。
- ・血糖値の急激な上昇を避けるために、野菜から食べましょう。
まず野菜を食べてから、ご飯やサンドイッチなど炭水化物を含んだ物を食べた場合、ご飯から食べ始めた場合に比べ血糖値の上昇が抑えられます。

④外食のコツ

- ・バランスの取れた定食にする。野菜の小鉢と一緒に注文するなど工夫を。レディースセットは、バランスや量ともにおすすめです。
- ・同じ麺類でも、ちゃんぽんや冷やし中華など、具たくさんものを選ぶようにし、野菜から食べましょう。
- ・飲み会などでは、野菜スティックやサラダ、豆腐料理などを注文して会話を楽しむようにしましょう。

⑤お酒の飲みすぎに注意を

- ・飲酒量を男性は1日1合未満、女性は1日半合未満にしましょう。
- ※日本酒1合相当の目安：ビール・発泡酒500ml、ワイン（14%）180ml、缶チューハイ（7%）350ml
- ・1週間に1日は休肝日に。

(5) 禁煙を

喫煙者だけでなく、周りの方も受動喫煙者となり、循環器病の発症リスクが高まります。運動や食事療法を続けていても、喫煙を続ければ発症リスクは高まります。

- ①周囲の人に禁煙宣言し、サポートしてもらいましょう。
- ②吸いたくなってきたとき、ガムをかむか、あめをなめるなど対処方法を決めましょう。
- ③自力で難しい場合や確実に禁煙をしたいときには、禁煙外来を受診し

ましょう。国立循環器病研究センターでも、禁煙外来を受診できます。

(6) 歯・口腔の健康を保ちましょう

歯周炎や虫歯など歯の疾患は、生活習慣病や循環器病と関連があるとされています。定期的に歯科を受診、治療・予防を。

(7) 健診・保健指導を受けましょう

40歳以上75歳未満の方には、生活習慣病の予防、早期発見のために特定健康診査・特定保健指導などがあります。健康診査を受け、生活習慣の改善が必要となった場合は、保健指導を受けてください。正しい知識を持ち、実行できる生活改善を共に考えていきましょう。

(8) 高齢の方は、介護サービスなどの利用を

自分一人の食事を作るのが大変で、果物・野菜ジュース・菓子パンなどで食事をすませて血糖が高くなり、入院される方がいます。

減塩でバランスの取れた宅配食も多くありますので、1日1食、または1週間に数日から利用することも検討してみましょう。

また、要介護・支援の状態にある方は、状況により介護保険適用の居宅サービスで買い物の生活支援や食事などの介護、リハビリテーションを受けることもできます。担当のケアマネジャーに相談してください。

(9) 健康維持・増進に努めましょう

①自分の身体の状態に関心を

- ・起床時と寝る前に血圧測定すれば、血圧の日内変動がわかります。
- ・睡眠状態や疲れの有無にも注意を。睡眠不足や過度な疲れで、血圧が高くなったり、転倒によるけがをしやすくなったりします。無理せずに、ゆっくり休みましょう。

②かかりつけ医を持ちましょう

- ・定期的に受診し検査を行うことで異常の早期発見につながります。また、ちょっとした異変についても相談することができます。

③家族や友人、社会資源のサポートを受けましょう

- ・運動や食事に頑張っていることを家族や友人に伝え、時々状況報告をします。一緒に運動ができるパートナーがいることがベストですが、家族や友人から、継続してよくやっていると呼びかけられることも、長続きする糧になります。

④自己効力感を高めましょう

- ・簡単で実現できそうな目標から始め、徐々にステップアップしていくことが大切です。
- ・目標を達成したら、自分を褒めてください。そして、次の目標をたてましょう。
- ・守れない日があっても、罪悪感を抱き自分を責めることは避け、明日からまた頑張りをしましょう。長い目で見ての継続が必要です。

今日から実践することを決めよう

◎まず改善したい項目は？

- 食事の量 減塩 食事の食べ方 食事の内容
外食 運動 禁煙 その他（ ）

◎目標を決めましょう！

※いつ・何を・どうする

短期目標（2か月後）：

長期目標：

国立循環器病研究センターでは、生活習慣病の知識の提供、食事の見直し、ご身の体調に応じた運動の設定など生活習慣の改善をチームでサポートしています。ご相談ください。

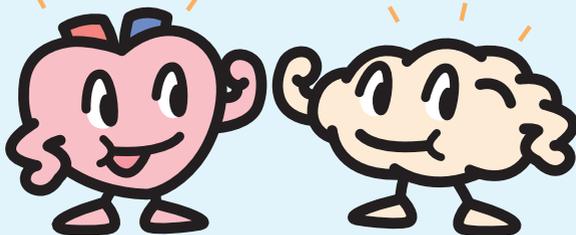
「知っておきたい循環器病あれこれ」は、シリーズとして定期的に刊行しています。国立循環器病研究センター2階 外来フロアー総合案内の後方に置いてありますが、当財団ホームページ (<http://www.jcvrf.jp>) では、過去のバックナンバー全てをご覧になれます。

冊子をご希望の方は、電話で在庫を確認のうえ、郵送でお申し込み下さい。

- ⑫ いざというときの救命処置
- ⑬ 心臓移植と組織移植 — 国循の取り組み —
- ⑭ 心臓と腎臓の深い関係 — 心腎連関症候群 —
- ⑮ 脳卒中のリハビリテーション — いつから始めるのか? —
- ⑯ 老年医学の進歩…健康寿命を伸ばすために
- ⑰ 循環器病の予防 鍵は10項目 — 健康長寿を目指す —
- ⑱ 増え続ける高齢者の心不全
- ⑲ 心臓・血管・脳を診る最前線 — 画像診断と心臓リプリアの話 —
- ⑳ 循環器病の「ハートチーム」医療
- ㉑ 循環器病と妊娠・出産
- ㉒ がんと心臓病 — なぜいま「腫瘍循環器学」なのか
- ㉓ コロナ禍に挑む国循の新研究 — 新鋭エクモと高性能マスク —
- ㉔ 高齢者に増える循環器病…早期発見のポイントは?
- ⑫④ 意外と多い家族性高コレステロール血症 — 診断の大切さと治療の進歩 —
- ⑫⑥ よく考えて! 飛びつく前に — 健康食品・サプリメントの功罪 —
- ⑫⑧ 心臓リハビリテーション — その目的・内容・効果 —
- ⑫⑩ 最近、大きく進歩している糖尿病治療… — 新たな取り組みとこころの持ち方 —
- ⑫⑪ 未破裂脳動脈瘤が見つかったら… — 最近の進歩 —
- ⑫⑫ 「国循」と「健都」の役割 — 新しい医療・研究への飛躍 —
- ⑫⑬ 循環器病治療の麻酔…重要性と進歩
- ⑫⑭ なぜ大切か? 循環器病の臨床研究 — 目的と患者さんの参加 —
- ⑫⑮ 心房細動治療の最前線
- ⑫⑯ 大動脈解離治療の最前線
- ⑫⑰ 循環器病と新型コロナウイルス感染症 — 「コロナ」と「withコロナ」への
- ⑫⑱ 血栓をどう防ぐか…抗血栓療法の最前線

皆様の浄財で循環器病征圧のための研究が進みます

循環器病の征圧に
お力添えを!



税制上の特典が
あります

【募金要綱】

- 募金の目的 循環器病に関する研究を助成、奨励するとともに、最新の診断・治療方法の普及を促進して、国民の健康と福祉の増進に寄与する
- 税制上の取り扱い 法人寄付：一般の寄付金の損金算入限度額とは別枠で、特別に損金算入限度額が認められます。
個人寄付：「所得税控除」か「税額控除」のいずれかを選択できます。
相続税：非課税
※詳細は最寄りの税務署まで税理士にお問い合わせ下さい。
- お申し込み 電話またはFAXで当財団事務局へお申し込み下さい
事務局：〒564-0027 大阪府吹田市朝日町1番502号(吹田さんくす1番館)
TEL.06-6319-8456 FAX.06-6319-8650

つながる募金

ソフトバンク株式会社が提供する『つながる募金』により QRコード等からのシンプルな操作で、循環器病研究振興財団にご寄付いただけます。



【ソフトバンクのスマートフォン以外をご利用の場合】

- ・クレジットカードでのお支払いとなるため、クレジットカード番号等の入力が必要です。
- ・継続期間を1ヵ月（1回）、3ヵ月、6ヵ月、12ヵ月から選択することができます。寄付期間を選択して寄付されている場合、途中で寄付の停止や寄付期間の変更はできません。

下記QRコードを読み取って頂くと
寄付画面に移行します。



ソフトバンクの
スマートフォン



ソフトバンク
以外

【領収書の発行について】

領収書は、1,000円以上のご寄付について発行させていただきます。

領収書の発行を希望される場合は、ご寄付のお申込み後「団体からの領収書を希望する」ボタンを押しお手続きください。

※1回（単発）ごとのご寄付の領収書はお申込日から2～3ヶ月後を目処に、毎月継続のご寄付の場合はその年の1月～12月分を翌年2月中旬までにお送りします。

※領収書の日付は、ソフトバンク株式会社から当財団へ入金があった日とさせていただきます。

循環器病研究振興財団は1987年に厚生大臣（当時）の認可を受け、「特定公益増進法人」として設立されましたが、2008年の新公益法人法の施行に伴い、2012年4月から「公益財団法人循環器病研究振興財団」として再出発しました。当財団は、脳卒中・心臓病・高血圧症など循環器病の征圧を目指し、研究の助成や、新しい情報の提供・予防啓発活動などを続けています。

知っておきたい循環器病あれこれ ⑭ 循環器病を予防する…コロナ禍だからこそ

2021年9月1日発行

発行者 公益財団法人 循環器病研究振興財団

編集協力 関西ライターズ・クラブ 印刷 株式会社 新聞印刷

本書の内容の一部、あるいは全部を無断で複写・複製・引用することは、法律で認められた場合を除き、著作権者、発行者の権利侵害になります。あらかじめ当財団に複写・複製・引用の許諾をお求めください。



この冊子は循環器病チャリティーゴルフ（読売テレビほか主催）と協賛会社からの基金をもとに発行したものです

協 賛



第一三共株式会社



Boehringer
Ingelheim

日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社



サノフィ株式会社

一生涯のパートナー

第一生命



Dai-ichi Life Group



未来を語る人が好きです

大同生命

順不同



JCRF

公益財団法人 循環器病研究振興財団

Japan Cardiovascular Research Foundation