



何をすればいいの！？日常生活の**注意点**！

11月になり冬の寒さを少しづつ感じてきております。季節の変わり目となりますので体調には十分気を付けてください。今回は心疾患の中でも特に「いまさら聞けない！心疾患の**症状**！」についてお伝えします！理学療法士が「疾患の基礎」、「原因」、「症状」、「アプローチ内容」をご紹介しますと思います。



1. 心疾患とは

心臓に何らかの障害が起き、それにより血液の**循環不全**によって引き起こされる病気を心疾患といいます。

●心疾患の大部分を占める「**虚血性心疾患**」

虚血性心疾患とは...

心臓の筋肉(=心筋)に、血液を送る冠状動脈が狭くなったり(狭窄)、塞がったり(閉塞)して、心筋への血液の流れが悪くなり、心筋が酸素不足になること。



3. 症状

～虚血性心疾患の症状～
一般的な症状として、

- ①**労作時**に胸の痛みや圧迫感
- ②息切れや胸やけ
- ③**安静時**にも同様の症状

※糖尿病をお持ちの方は、狭心症としての自覚症状が軽い場合やない場合があり、知らないうちに心筋梗塞を繰り返して重症の心機能低下を合併している場合がありますので、注意が必要です。

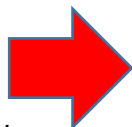


2. 原因

※具体的にどの病気かによって大きく異なります。今回は心疾患の中でも大部分を占める、虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症等)の原因についてお伝えします。

●原因は何か??

- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・脂質異常
- ・肥満
- ・生活習慣病
- ・喫煙



動脈硬化が原因！！



4. アプローチ内容

動脈硬化を予防するためには...

- 食生活見直しによる肥満解消
- 適度な運動**
- 禁煙

心臓病の方には、全身を動かす「**有酸素運動**」が一般的にすすめられています。有酸素運動に加えて筋力トレーニングをすることで、動作中の心臓の負担を軽くするため、より効果が高まります。

もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！

今回は**糖尿病**をお伝えしますので、是非楽しみに！！