

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's 広場

関連リンク

資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [生活習慣病予防自己チェック②](#) | [心筋梗塞チェック](#)

労働組合

労働者福祉・共済

一般教養

組織活動

組織運営と法律

労働安全衛生

経営対策活動

教育・宣伝活動

労働時間をめぐる諸問題

教育活動

選挙活動

組合組織（公務員）

教育カリキュラム

[▶ キーワード検索はこちら](#)

生活習慣病予防自己チェック② 心筋梗塞チェック

生活習慣病予防自己チェック②

心筋梗塞チェック

狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患は、心臓を養う血管である冠動脈が動脈硬化によって狭くなり、ついにはふさがってしまい、心臓の筋肉に血液が届かなくなって、その部分の心筋が機能しなくなる病気です。

虚血性心疾患の背景には動脈硬化があります。冠動脈に動脈硬化が起こると、狭心症や心筋梗塞の原因となります。狭心症は冠動脈が狭くなって血流が悪くなる状態で、代表的な症状は「胸の痛み」です。心筋梗塞は冠動脈が詰まり血液が途絶えて、心筋の一部が壊死してしまい、尊い生命を失う重大な病気です。

あてはまる項目をチェックしてください

タバコを吸っている。	<input type="checkbox"/>
血圧は高いほう。	<input type="checkbox"/>
太っている。	<input type="checkbox"/>
糖尿病、高脂血症である。	<input type="checkbox"/>
動脈硬化と言われている。	<input type="checkbox"/>
運動不足である。	<input type="checkbox"/>
塩辛い料理が好き。	<input type="checkbox"/>
魚より肉が好き。	<input type="checkbox"/>
アルコールを飲みすぎる。	<input type="checkbox"/>
男性である。	<input type="checkbox"/>
40歳以上である。	<input type="checkbox"/>
ストレスがたまりがちである。	<input type="checkbox"/>
責任感が強く、完璧主義である。	<input type="checkbox"/>
心電図に異常がある。	<input type="checkbox"/>
家族に心臓病の人がいる。	<input type="checkbox"/>

診断（該当する項目を合計します）

- **3個以下**
あてはまる項目が少ないからといって油断は禁物です。心筋梗塞は死につながる恐ろしい病気です。チェック項目ゼロを目指しましょう。
- **3個～5個**
現在、これといった自覚症状がなくても、心筋梗塞発症の可能性もあります。もし、あなたが愛煙家なら危険は倍増します。すぐ禁煙に踏み切りましょう。高血圧、動脈硬化などの危険因子の治療も忘れずに。
- **5個以上**
あなたは心筋梗塞発症の危険性が高い状態です。医師の診断と生活指導、生活習慣の改善が必要です。発症を防ぐのはあなた自身です。

寒い時の運動に注意を

寒い時期に起きる運動中の事故のほとんどは心臓発作や脳卒中で、寒さによる血圧上昇と深い関係があります。

高血圧の人は血圧が上がりやすく、寒いところへ出ただけで200 mm Hg以上になってしまいます。もし、冠動脈硬化で血管が狭くなっていれば、心臓に十分に栄養が送られなくなります。これが狭心症です。こういう状態が続くと心筋梗塞を起こすこととなります。

冬の運動は暖かい午後や室内で行いましょう。外に出る場合は室内でウォームアップを行い、体が温まってからにしましょう「転ばぬ先の杖」、これが寒い時の運動の心得です。

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録
お申し込みはこちらです。

>>一覧へ戻る

[🔍 サイトマップ](#) [🔍 このサイトについて](#) [🔍 個人情報保護の取組みについて](#)

[🔍 ページTOPへ](#)

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

Worker's Library 静岡で働く人のための資料閲覧サイト
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.