

2019年度1月度

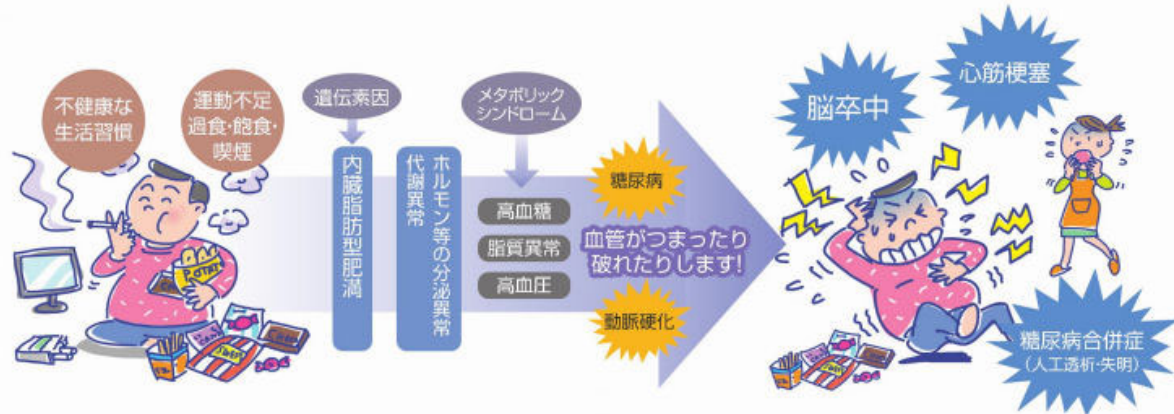
# 心脳血管疾患の予防・年末年始の過ごし方

## 心筋梗塞や脳卒中の発症原因

不健康な生活習慣の積み重ねは、重大な病気を招きます。

普段から健康的な生活習慣を心がけましょう。

生活習慣病をお持ちの方は継続した治療が大切です。血圧が上昇しやすい時期です。特に高血圧症をお持ちの方は、脳卒中や心筋梗塞を起こさないために確実な内服がとても重要です。



## 年末年始の過ごし方

一年の疲れが出やすくイベントごとが重なる時期。生活習慣が乱れやすく体調も崩しやすくなります。また医療機関も休みになるため、事前の情報収集と、普段以上の体調管理をこころがけましょう。

### 休日・夜間の診療情報

- ①(各都道府県)救急医療情報サービスHP
- ②事前に、居住地の都道府県や市町村の担当窓口や最寄の消防署に確認しておく
- ③健康ダイヤル24(ポスターをご覧ください)

### 疲労回復

年末、疲れがたまっている人はまずは休養しましょう

### 睡眠

6-7時間はとりましょう  
(注)個人差があります

食事は1日3食のリズムを崩さない  
朝・昼・晩の3食を規則正しい時間に食べて、間食を控えることが理想です

### 生活リズム

起きる時間・寝る時間は一定に!

### こまめに動く

休養後は、家族と外出したり積極的に家事を手伝うなど、こまめに動きましょう

### 体重が増えたら早めのリセット

- ・体重を毎日測る
- ・三が日が過ぎたら、元の生活に。
- ・間食、甘い飲料、お酒は控えましょう

### 新年に禁煙を!

新しい年、禁煙にチャレンジしてみませんか