

生活習慣を改善し、動脈硬化を防ぎましょう

動脈硬化性疾患を起こさないためには、動脈硬化を促進する喫煙や運動不足、食生活の乱れなどの危険因子を除去することが最も重要です。生活習慣を見直し、動脈硬化の予防に努めましょう。

ポイント1 適度な運動を習慣にしましょう

肥満を解消・防止するためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。積極的に運動を行うことで、善玉コレステロール（動脈硬化を防止）が増えることが分かっています。また運動による適度な疲労は、ストレス発散や良質な睡眠を促します。



注意! 何らかの治療を受けている人は主治医と相談してから始めましょう。

ポイント3 禁煙しましょう

喫煙は動脈硬化の進行だけでなく、多くのがんの危険因子ともなります。例えば、たばこが吸いたくなる場所を避けたり、吸いたくなったら、別の行動でリフレッシュするなど、自分に合った禁煙方法を実行してみましょう。



ポイント2 食べ過ぎに注意し、栄養バランスのとれた食事をしましょう

バランスのとれた食事を心掛け、1日3食規則正しく食べましょう。またよく噛んでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぐことができます。アルコールの過剰摂取は動脈硬化を進行させるため、飲み過ぎには注意しましょう。



ポイント4 お薬でのコントロールは主治医に従い適切に

すでに脂質異常症や高血圧症などの生活習慣病になっている場合には薬によるコントロールが必要です。自覚症状がないからといって勝手に薬の使用を中止するなどせず、主治医と相談し適切に治療しましょう。また、動脈硬化は早期発見が大切です。年に一度は必ず検査を受けるようにしましょう。

