

# なつとくのおいしく話



## 金沢医療センター公開講座

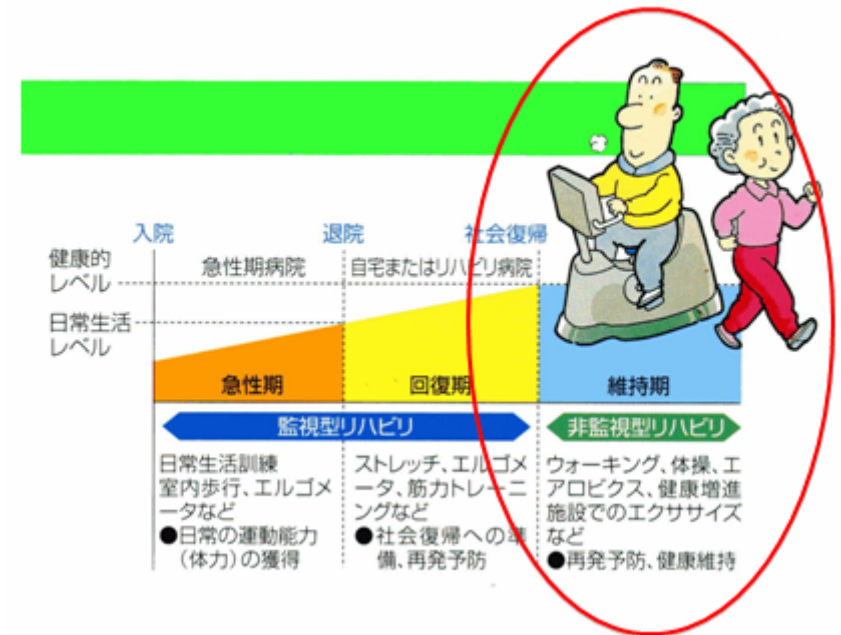
### 「話題の病気シリーズ」

～ちょっと聴いてみませんか～



動脈硬化は、動脈の壁の様々な炎症細胞やコレステロールの遺残が蓄積し粥腫を作ります。粥腫が小さいうちは血流に影響がないのですが、大きくなると血液の流れが障害され、狭心症の原因となります。一般的に70～75%を越えると症状の原因となり、有意な狭窄として考えます。

## 急性心筋梗塞での心臓リハビリテーション



### 「心臓病と運動

～それでもあなたは運動しませんか?～

日時:平成21年1月15日

場所:地域医療研修センター

講師:小見 亘 (循環器科)



## 運動方法

- ・有酸素運動＝主運動
- ・週に5～7回が好ましい
- ・ウォームアップ、主運動、クールダウンの3つ
- ・適切な運動強度



## 包括的リハビリテーション

- ・運動療法を中心として
- ・冠危険因子の改善
- ・薬物治療の意義を理解→規則的内服



**\*目標\***  
 心筋梗塞や突然死を予防する  
 より高い生活

揚げせんべい 3枚 180kcal  
 カロリーを消費するには  
 約50分の運動が必要！！  
 体重60kgの女性のウォーキング  
 10分で37kcal消費

## 冠危険因子のコントロール

### ☆脂質管理

総コレステロール	180mg/dl 未満
中性脂肪	150mg/dl 未満
LDL コレステロール	100mg/dl 未満
HDL コレステロール	40mg/以上

### ☆高血圧管理

正常血圧	130/85 未満
至適血圧	120/80 未満

### ☆糖尿病管理

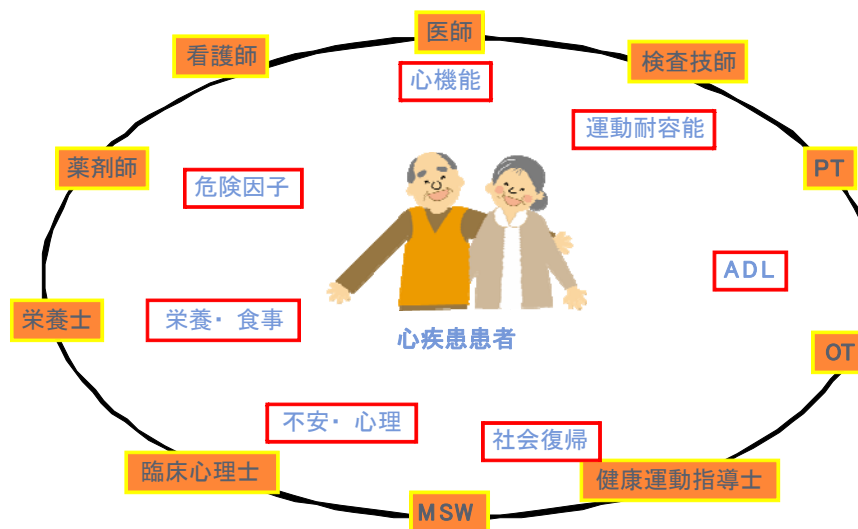
HbA1c	優 5.8 未満
	良 5.8～6.5
	可 6.5～8.0

### ☆体重

肥満指数(BMI) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 25 未満  
 ウエスト 男性 85cm 未満 女性 90cm 未満



## 他職種による総合的なチームアプローチ



チーム全体で心疾患患者さんをサポート！