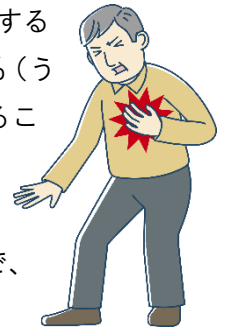


最も緊急な処置を要する病気の一つに急性心筋梗塞があります。急性心筋梗塞を発症すると、胸痛の後に心停止を起こします。胸痛から心停止までの時間は、1時間以内が約86%（うち瞬間死25%）とされ、発症から1時間以内に適切な処置を行い専門病院に搬送されることが重要です。しかし、当地域においては1時間以内に適切な処置を行える専門病院はなく、処置が行える専門病院までの搬送には1時間以上を要しています。



医師の偏在、医師の働き方改革はこの状況を一層悪化させています。そのような中で、心筋梗塞の予防のため個々の行う予防対策も大きな役割を果たすことになります。

心筋梗塞を含む心疾患（心臓の病気）は、悪性新生物（がん）、脳血管疾患（脳卒中）と並ぶ日本人の三大死因のひとつです（近年はこの3つに加え、肺炎で亡くなる人が急増しています）。心筋梗塞は心疾患の代表的なもので、心筋（心臓の筋肉）に十分な血液が行かなくなることで起こります。心筋梗塞を引き起こす要因としては、高血圧、肥満、糖尿病、高脂血症（コレステロール値や中性脂肪値が高い状態）、高尿酸血症（血液中の尿酸値が高い状態）、ストレス、喫煙、家族歴などがあります。心筋梗塞の予防は、何より動脈硬化を起こさないことです。それには、塩分の摂取は控えるなど食生活における工夫が一番です。1日の塩分摂取量は、できれば6グラム以下に抑え、動物性脂肪はなるべく避けましょう。

炭水化物の取り過ぎは肥満、糖尿病、脂質異常、動脈硬化の原因です。ごはんの大盛りはやめましょう。ごはんでおなかを膨らませるのはやめましょう。

タンパク質を摂るなら肉よりも魚を。厚生労働省の研究報告によれば、魚をたくさん食べるグループは、少ししか食べないグループより心筋梗塞のリスクは約55%も低くなっています。

野菜や海藻からミネラルを摂りましょう。野菜類、海藻類、大豆製品などは、体に大切なカリウムなどのミネラルやビタミンの宝庫です。カリウムは、ナトリウムを排出し、血圧をさげる効果があります。高血圧の予防は心筋梗塞の予防に直結するので、カリウムの摂取は大事です。

努めて食物繊維を摂りましょう。血液検査の中でCRPは体の中で起こる炎症反応の指標です。健康な人でも血中CRP値が高いと心筋梗塞の危険率が増すということです。血中CRP値が心筋梗塞の危険因子であることは、疫学でも裏付けられています。研究によると食物繊維をたくさん摂るグループは、摂取の少ないグループよりCRP濃度が低くなっていました。食物繊維をたくさん摂る人はCRP濃度が低く、心筋梗塞のリスクも低下するという事です。

食事はバランスが大事です。いくら体にいいと言っても、何かひとつの食材に偏った食事をしていては、むしろ体には逆効果です。タンパク質、脂質、糖質（炭水化物）、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランスよく摂る事です。また、三食をきちんと取り、間食や夜食を控えるといった規則正しい生活が望まれます。

食事とともに毎日の運動も大切です。筋肉量を維持し、体脂肪を減らすために、毎日30分程度の有酸素運動は安全で大変効果的と考えます。