

心臓病の種類

狭心症 心筋梗塞

冠動脈の動脈硬化により心臓に血液が行き届かなくなる

不整脈

脈が乱れる

弁膜症

血液の逆流を防いでいる弁が機能しない

先天性 心疾患

生まれつき心臓や大きな血管に異常がある

心筋症

心筋そのものに異常をきたす

● 宮城県では死因の**第2位**[※]で、**約6.7人に1人**が
心臓病で亡くなっている

※出典：令和4年度
人口動態統計（厚労省）

こんなことに気づいたら要注意。かかりつけ医に相談しましょう

- ☐ 急に **胸が痛くなった**
- ☐ 買い物の荷物を運ぶと **息が切れたり動悸を感じる**ようになった
- ☐ いつも同じペースで歩いていた人に **ついていけなくなった**
- ☐ 急に **体重が増えてきた**（1週間に2kg以上）
- ☐ **足にむくみ** が出るようになった
- ☐ とくどき **気が遠くなる** ことがある



家族や周りの人が 注意するポイント

- ☐ 元気がなくなった
- ☐ 肩で息をするようになった
- ☐ 苦しそうな表情をしている
- ☐ 活動量やご飯の量が減った

生活習慣の見直しが 予防につながります



宮城県の各状況

減塩

1日当たりの食塩摂取量は**男性7.5g未満、女性6.5g未満**※を目指して、調味料はかけすぎない、ラーメンのスープは残す等を心掛けましょう。

※ 出典：第3次みやぎ21健康プラン



全国ワースト **1位**

20歳以上男性摂取量

11.9g※

※ 出典：平成28年
国民健康・栄養調査

肥満 解消

バランスの良い食事を心がけ、体重は毎日測って管理しましょう。

※ メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態です



全国ワースト **2位**

メタボリックシンドローム
該当者・予備群割合

32.2%

※ 出典：令和3年度特定健康診査・
特定保健指導等に関するデータ

運動

右記の歩数を目標に、外出時はなるべく車やエレベーターを使わず歩く等、日頃から歩きましょう。

※ 出典：第3次みやぎ21健康プラン

	男女同じ
20～64歳	8,000歩以上
65歳以上	6,000歩以上

全国ワースト **7位**

20歳以上男性歩数

6,803歩/日

※ 出典：平成28年
国民健康・栄養調査

禁煙

喫煙は血圧を上昇させるため、禁煙しましょう。
禁煙外来や禁煙支援薬局などのサポートを受けることもお勧めです。



男女総数
全国ワースト **6位**

喫煙率

男性 **28.8%**

女性 **8.4%**

※ 出典：令和4年
国民生活基礎調査

節酒

飲みすぎは血圧を上昇させるため、**適量**を心掛け、週2日は休肝日にしましょう。



困ったときはかかりつけ医に相談を！

脳卒中・心臓病相談窓口もご利用ください



センターでは療養やリハビリに関する情報提供や、治療に関する一般的な情報提供を行っています

詳細は脳卒中・
心臓病等総合
支援センター
ホームページへ



脳卒中・心臓病相談窓口：東北大学病院 地域医療連携センター内
TEL：022-717-8735（平日8：30～16：00受付）
Email：scd-support@hosp.tohoku.ac.jp