



## 健康ハートの日



夏本番の8月、寝苦しい夜が続いていることと思いますが、体調はいかがでしょう？

テレビや新聞など、メディアでも毎日のように耳にするとと思いますが、『熱中症』にはくれぐれもご注意ください。

ピュアタウン薬局でも1本200円（税込）にてOS-1 販売しております。

常温のもの、冷たく冷やしたもの、ゼリー等を準備しておりますのでご利用くださいませ。

さて、8月10日は日本心臓財団が制定した『健康ハートの日』です。

予防意識を高めて、冬に多発する心臓病に備え、検診や予防を呼びかける日です。

心臓病は単に高齢によるだけでなく、生活習慣に原因があることが多い病気です。

危険因子は『高血圧』『高脂血症』『肥満』『糖尿病』『喫煙』など。これらは心臓病だけではなく、さまざまな病気を引き起こすリスク要因となります。



健康ハートの日を機に、生活習慣の見直しをしてみませんか？



### ☆健康ハート10カ条☆

- ① 血圧とコレステロールを正常に。（太りすぎ、糖尿病には注意）
- ② 脂肪の摂取は植物性を中心に。
- ③ 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。（1日、6g未満を目標に）
- ④ 食品は栄養バランスを考えて。（1日、30品目を目標に）
- ⑤ 食事の量は、運動とのバランスで。甘いものには要注意。
- ⑥ つとめて歩き、適度な運動。
- ⑦ ストレスは工夫をこらして上手に発散。
- ⑧ お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- ⑨ たばこは吸わない。頑固に禁煙。
- ⑩ 定期健診忘れずに。（毎年1度は健康診断）



心臓病は冬場に多い傾向がありますが、夏場も油断は禁物です。発汗によって体内の水分が失われて心臓に大きな負担がかかります。また、急激な温度差も、血圧上昇につながります。屋外との温度差が5度以上にならないように気をつける、外出のときは衣服による温度調節をできるようにする、あらかじめ気象情報でその日の高温時間帯を調べる等、気をつけましょう。



### <ECBO検査について>

簡単に短時間でご自身の血圧や心電図などが測定できるECBO測定器を導入しております。

1回100円でいつでも気軽に測定でき、測定結果は印刷し、お持ち帰りいただけます。

どうぞ日頃の健康管理や疾患の早期発見、治療等にご利用くださいませ。

【測定項目】血圧・脈圧・脈拍数・体脂肪率・体水分量・SpO2（血中の酸素飽和度）・心電図など

