小樽市立病院
OTARU GENERAL HOSPITAL

その胸の痛み、大丈夫？

～こんな症状はありませんか？～



早めの受診が大切です



胸が締め付けられる



階段で息切れする



ドキドキする



足がむくむ



失神・めまいがある

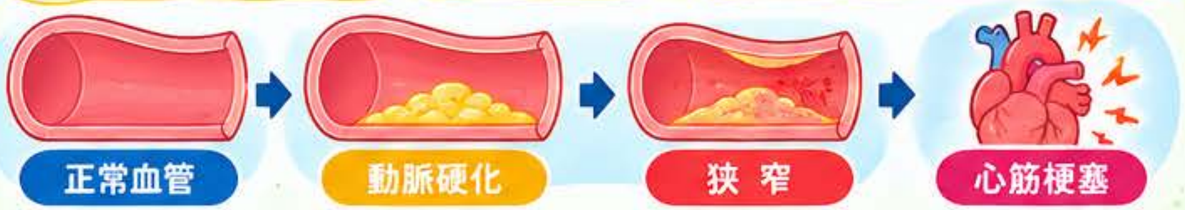
気になる症状があれば、医療機関へ

小樽市立病院
OTARU GENERAL HOSPITAL

血管を詰まらせるのは何？

～動脈硬化は、生活習慣が原因です～

高血圧　糖尿病　脂質異常症　喫煙　肥満　運動不足



血管を守る 5つの習慣

減塩　運動　禁煙　適正体重　血圧管理



小樽市立病院
OTARU GENERAL HOSPITAL

家庭血圧、正しく測れていますか？

毎日の血圧チェックで健康を守りましょう



家庭血圧を測る5つのポイント

1. 起床後トイレの後に測る
2. 1～2分安静
3. 背もたれのある椅子
4. カフは心臓の高さ
5. 測定値を記録

血圧手帳に記録しましょう



小樽市立病院
OTARU GENERAL HOSPITAL

タバコは心臓にも悪い！

タバコは肺だけの問題ではありません





心筋梗塞
心臓の血管が詰まり、心臓の筋肉が壊死する病気です。

狭心症
心臓に血液が届かず、胸の痛みが出る病気です。

脳卒中
脳の血管が詰まり、または破れて起こる病気です。

動脈硬化
血管が硬くなり、様々な病気の原因になります。

禁煙したい方は 禁煙外来（循環器内科）へ