

心臓の敵：「糖尿病」と「喫煙（タバコ）」

循環器の患者の大半が、後天的疾患である虚血性心臓病です。この患者が有する動脈硬化の危険因子のうち、最も頻度が高いのが、糖尿病と喫煙です。

心臓の敵 その1;【糖尿病】

糖尿病が「強く疑われる」と判定された人は、20歳以上で8%以上、50歳以上では、糖尿病予備軍を含めると1400万人以上となり、5人に一人が糖尿病なし、糖尿病の予備軍です。

糖尿病は、全身の血管に障害を及ぼし、動脈硬化性の病変を増加させ、狭心症、心筋梗塞、高血圧、不整脈、高血圧、脳卒中、腎臓障害、網膜症などのさまざまな疾患を引き起こします。

心臓に大きな障害を起こす最大の敵は糖尿病ではないかと憂慮します。

心臓の敵 その2;【タバコ】

もう一つの心臓の敵は、タバコです。心筋梗塞で入院している患者の大半が喫煙者であることから、タバコが心筋梗塞の発症に何らかの関与があると憂慮します。

タバコを止め、食生活を変え、適度な運動を行いましょう。

そして、こまめに、心臓のチェックを行いましょう。

日本が世界一の長寿国を維持する為に、日本人の心臓は強くなってはなりません。