



♪ 秋のキャンペーン実施中 ♪

今だけアイフローラが 5%OFF

キャンペーン期間：10月1日(土)～11月30日(水)

対象商品：アイフローラスタンダードセット(12缶入)

※コックサドリンクなどは対象外です

アイフローラで腸内環境を整え、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋を満喫しましょう!!

季節の変わり目の体調不良なんて、よくあることでしょ？



そう考えていると危険です！

残暑も和らいでホッとしているこの時期、次のような症状で病院を訪れたりしていませんか？

・食欲不振 ・全身倦怠感 ・肩コリ、頭痛 ・目まい、立ちくらみ ・不眠 ・無気力

この夏バテそっくりの症状が、実は「秋バテ」の可能性が大きいのです。

季節の変わり目の秋は、冬にかけての急激な気温低下や温度変化によって、体にとっても負担がかかります。

秋バテのまま冬に突入したら、待っているのは…

インフルエンザ



、肺炎、



心筋梗塞、脳梗塞



…？

そんな季節の変わり目には、とりわけ命に関わる重大な病気、心臓の病気に注意をしなければなりません。特に心筋梗塞は気温が下がる秋口から、急激に発症する人が増加すると言われていいます。そのようなことにならないように予防を心がけましょう!!



秋から冬にかけては いつも以上に心臓の病気に注意しましょう!!

心臓病は、ガンや脳卒中と並んで、日本人の3大死因の1つになっています。なかでも心筋梗塞は命に関わる病気ですが、何の前触れもなく突然襲ってくる怖い病気です。

心筋梗塞は、心臓に酸素や栄養を与えるために、心臓の周りを覆う様に張り巡らされている冠動脈という血管がコレステロールなどで詰まってしまい、突然心臓が動かなくなる病気で動脈硬化という血管が詰まりやすくなる状態とも関係しています。

★動脈硬化の進行を促進する5大危険因子

・高血圧 ・脂質異常症(高コレステロール血症) ・糖尿病 ・喫煙 ・肥満

普段から血圧の高い人は、特に注意が必要です。気温が下がると血圧が上がり、心臓や血管への負担がさらに大きくなるので、心筋梗塞を起こしやすいのです。



心筋梗塞を予防するには？

●日常生活のちょっとした事を変えるだけで予防になります！

1. 禁煙

喫煙者の心筋梗塞の死亡率は、非喫煙者に比べて、3倍とされています。

タバコは、血圧を上げ、脈を早くし、悪玉コレステロールを増やし、血管を詰まりやすくするので。

普段から血圧が高い人であれば、なおさらです。タバコはすぐに止めましょう。

たばこは HDL コレステロールを減らして LDL コレステロールの酸化を促し、血管壁を傷つけ動脈硬化を進行させます。家族に受動喫煙させないためにも禁煙しましょう!!



2. 節酒

アルコールを長い間飲み続ける事や大量にアルコールを摂取すると、血圧を上げ、高血圧症の原因になるとされています。アルコールが血管の収縮や、心拍を上げるホルモンを分泌させることが原因です。但し、少量のアルコールには一時的に血圧を下げる効果、コレステロールの回収を行う善玉コレステロールを増やすといった作用もあります。



3. 肉より魚を多くとる

魚介類を多くとる人は心筋梗塞などの虚血性心疾患を起こすリスクが低いことがわかっています。

特に青背の魚(いわし、さんま、さば、ぶりなど)に多く含まれる不飽和脂肪酸 EPA(エイコサペンタエン酸)には、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する働きがあります。

一方、肉類や卵、リノール酸(植物油)などに多く含まれる不飽和脂肪酸アラキドン酸は、とり過ぎると動脈硬化やアレルギー性疾患などを引き起こすといわれます。

肉・植物油は控えめに、魚を多めにして、動脈硬化・心筋梗塞を防ぎましょう。



4. 運動不足を解消、普段の生活でできるだけ体を動かそう

ウォーキングなどの有酸素運動を中心に、軽い筋力トレーニングを行いましょう。有酸素運動を続けると中性脂肪が減って善玉コレステロールが増え、心肺機能を高めることもできます。筋トレで筋肉量を維持し、筋肉での消費エネルギーを促すことも大切です。



5. ストレスを回避、または解消しよう

過剰なストレスは血管を収縮させて血圧を上げ、LDL コレステロールの酸化を促し、動脈硬化を悪化させます。また、ストレスによって冠動脈がけいれんを起こし、心筋梗塞を起こすことがあります。



6. 水分補給

朝起きたときは、体内の水分量が減り、血液も濃くなっています。まずはコップ1杯の水を飲んでから1日の活動を開始しましょう！

