以上が心筋梗塞になってしまった際の対応ですが、もっとも有効な対処法はその予防をすることです。心筋梗塞の多くは動脈硬化で脆くなった血管の破綻の結果、血栓という血の塊が血管をつまらせることによって発症します。ですから、動脈硬化の予防が最も重要であると考えられます。修正可能な因子としては高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙が、修正不可能な因子として、年齢、男性、家族歴（近親に狭心症や心筋梗塞の方がいる）が挙げられます。複数の危険因子が重複した際（メタボリックシンドローム）ではその発症率が5～15倍も高まることが知られています。

以上、心筋梗塞の説明をさせていただきました。なにげない普段の生活の積み重ねが、重篤な病気の引き金となる可能性を秘めていること、そしてご自身でそれを回避できることを知っておいてください。そのためにも、ぜひ健康診断をうけていただくことをお勧めします。

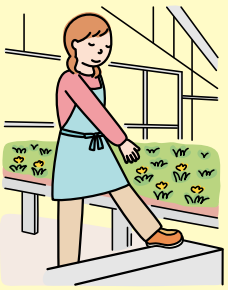
ココで 健康ワンポイントアドバイス

足や肩回りの柔軟運動

今月は足や肩回りの柔軟運動をご紹介します。ハウスなどでも手軽にできる運動です。足の筋肉と、肩とその周辺の筋肉を伸ばすストレッチが中心になります。普段あまり動かさない筋肉を使うことで、血行も良くなります。

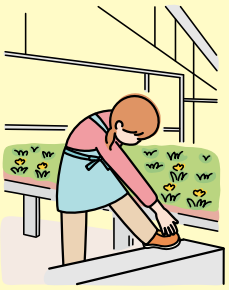
Ⓐ 足裏の筋肉を伸ばす

(1)



左足を膝の高さの台に掛け、右手を伸ばして、左足の爪先に付けます。このとき、腰を少しねじって体を前に曲げていきます。

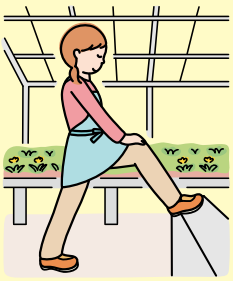
(2)



左足の爪先に触れたら、約2秒間静止します。ゆっくりと息を吐きながら行いましょう。同じ要領で反対側もトライ！ 「体が疲れた」と感じたら、左右4回ずつ行ってください

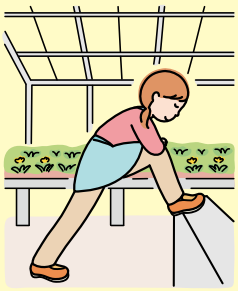
Ⓑ ふくらはぎを伸ばす

(1)



右足を、膝丈ぐらいの高さの台に掛け、両手を右膝に置きます。右膝を胸に付けるように、上体をゆっくりと倒します。

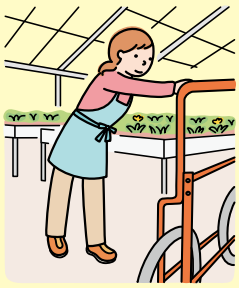
(2)



左足ふくらはぎの裏側が伸びているのを感じたら、約3秒間静止。呼吸しながら、ゆっくりやってください。同じ要領で反対側も伸ばします。「足が疲れた」と感じたときに、左右4回ずつ行ってください。

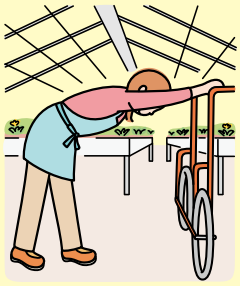
Ⓒ 肩と周辺の筋肉を伸ばす

(1)



前かがみになり、両手で台車をつかみます。足は前後に、肩幅くらいに広げます。背中を伸ばしたまま、上体をゆっくり下げていきます。

(2)



上体を下げた位置で約3秒間静止したら、ゆっくりと上体を戻します。足の前後を入れ替えて、3～4回繰り返してください。

蠍座（10・24～11・22） サービス精神を発揮すると運を呼び込むきっかけに。裏方的な役割も笑顔で引き受けて。レジャーは水辺が◎