

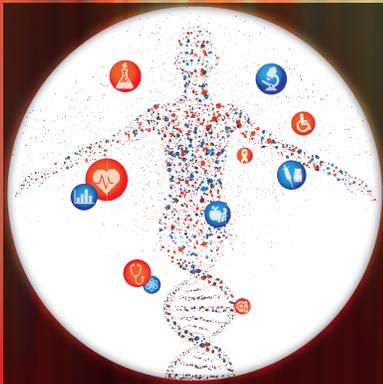


U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

心臓の健康

心臓病は男性のみに起こると思っているかもしれませんが、それは正しくありません。心臓病は、女性の主たる死亡原因です。

FDAは、心臓について適切な判断を下すのに役立つヒントを提供しています。



FDA 婦人保健部

www.fda.gov/womenshearthealth

心臓発作の兆候を知る。

心臓発作の兆候は、女性と男性の場合で異なる場合があります。

- 胸、または、背中の肩甲骨の間の、激しい痛み
- 上半身の鋭い痛み
- 呼吸困難
- 冷や汗をかく
- 異常な、または、原因不明の、倦怠感
- めまいや立ちくらみ
- 胃の調子が悪い

アスピリンについての事実。

心臓発作や脳卒中を防ぐために毎日アスピリンを服用することは、全ての人にとって正しいことではありません。

- アスピリンを服用すべきかどうかは、医師に尋ねてください。
- アスピリンが自分に適している場合は、以下を確かめてから服用を開始してください：
 - 服用量。
 - 服用頻度。
 - 服用期間。製品によってはアスピリンと他の成分の複合薬になっていて、長期服用に適さないものもあるので、注意してください。
- 自分が服用している全ての薬とサプリを、医師に伝えてください。一部の薬、ビタミン剤、またはハーブを併用しながらアスピリンを服用すると、出血のリスクが高くなる可能性があります。

心臓の健康

心臓に良い食事を摂取する。

食品ラベルに記述されている栄養成分は、健康的な食品を選ぶのに役立ちます。

- 「低塩」または「低ナトリウム」の食品を選んでください。
- 「トランス脂肪酸」を含む食品の摂取を制限しましょう。トランス脂肪酸を取りすぎると、心臓発作を引き起こす可能性があります。
- 糖분을減らしましょう。砂糖は、「ブドウ糖」、「果糖」、「シヨ糖」、「コーンシロップ」と書かれているものも含まれます。

自分の健康状態を管理する。

高血圧、糖尿病、高コレステロールなどの良くある健康上の問題は、心臓病のリスクを高める可能性があります。

- 医師の指示通りに薬を服用してください。医師が大丈夫だと言うまで、薬の服用を止めないでください。
- 糖尿病の人は、血糖値を定期的に測定してください。
- 血圧とコレステロール値を定期的に測定してください。
- 妊娠中の健康管理をどのようにすべきか、医師に相談してください。
- 一部の女性は、心臓の働きを助けるための装置を必要とします。自分の心臓の状態に使うべき最適なデバイスについては、医師に相談してください。

このファクトシートは、FDA婦人保健部によって作成されました。
女性の心臓の健康に関して詳しい情報を得るには、FDAのサイトを訪問してください。:

www.fda.gov/womenshearthealth