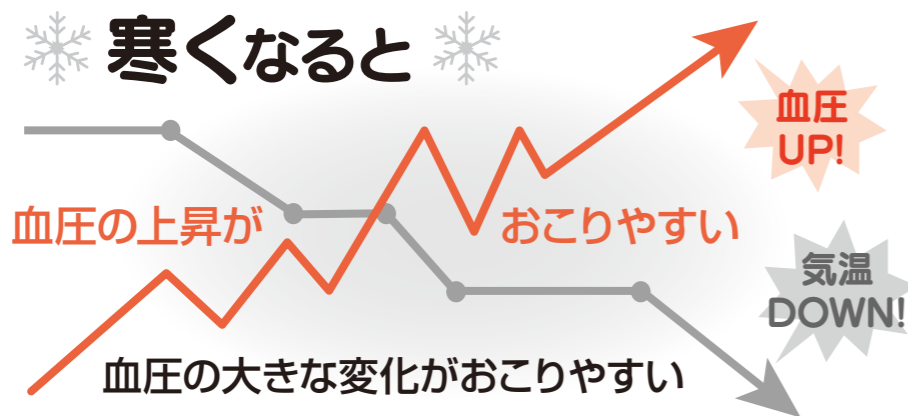


冬は **心臓病** を新たに起こす方が増え 悪化も進みやすい時期です!



心臓の負担は大きくなります



▼ 高齢者では心不全の危険性も高まります ▼

- 1 塩分を控えて 血圧をあげないようにしましょう
 - 2 からだを動かし 筋肉量を保つようにしましょう
 - 3 外出時は防寒対策をしましょう
 - 4 適切な栄養を摂り 体重を維持しましょう

**心不全を
予防
するために**

- 6 家の中の温度差を少なくして、ヒートショックを予防しましょう
 - 7 高血圧、糖尿病、脂質異常などのある人は 適正なコントロールを維持しましょう
 - 8 禁煙、節酒に努めましょう
 - 9 感染症を予防しましょう
-

ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください
岩手県医師会
 「お元気ですか」次回の掲載は12/25(土)です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589
 協賛/岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



子ども救急相談電話
 受付時間/午後7時~午後11時

☎ 019-605-9000
 または ☎ #8000 ※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。