

禁煙

脳卒中や心筋こうそくで亡くなる率は
禁煙だけで半減します！

Point

1

タバコの煙には4000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち200種類以上が有害物質です。1日も早い禁煙が大切です。

Point

2

禁煙して、体内の動脈硬化を予防する物質「アディポネクチン」の量を保ちましょう。



「生活改善メニュー」の実践で目指すのは…

半年間で体重の5%減、BMIを25以下にする

BMI (肥満度の指数) =

体重 (kg)

身長 (m) × 身長 (m)

標準値は
22.0

歩数計をつけて、毎日の歩行数を記録し、体重や魚食の回数も記録することが望まれます(24ページの「健康チェックカレンダー」参照)。

また動脈硬化の早期発見と予防には、定期的に健康診断を受けることが大切です。血管の内皮機能を評価する内皮機能検査や動脈硬化を画像で見る「頸動脈エコー検診」(13ページ参照)なども受診して、からだの変化を自己管理し、改善を図るようにしましょう。