

## ハーバード式 心臓病を防ぐ 10 の習慣

～毎日の心がけでお財布の体もハッピーに～

ファイナンシャルプランナー 加藤梨里

日本人の死因として最も多い病気の一つである、**心臓病**。特に「急性心筋梗塞」は、「がん」や「脳卒中」とともに「**3大疾病**」と呼ばれています。

財団法人日本心臓財団によると、心臓病の治療に必要な入院や手術にかかる費用は、約 **100 万円から 400 万円**といわれています<sup>(※1)</sup>。以下に挙げた心臓病の治療の多くは、健康保険の補償対象であるため、もしも私たちがこのような治療を受けた時に自己負担する金額はこれほど大きくはありません。しかし、複雑な治療や用いる機器によって、別途費用がかかることもあります。また、長期の入院が必要な治療を受けた時は、差額ベッド代などが家計を負担することがあります。

病名・治療法		入院日数など	費用(総額)
急性心筋梗塞		15日間入院、血栓溶解療法を含む	240万円
バルーンカテーテル治療		7日間入院、1枝治療、ステント挿入を含む	140万円
不整脈 アブレーション治療	WPW症候群、 発作性上室頻拍	3日～7日間入院	110～130万円
	心房細動	5日～10日間入院	180～200万円
	心室頻拍	3日～7日間入院 ※重症心疾患では長びくことがある	110～180万円
冠動脈バイパス手術		体外循環あり、1枝治療、25日間入院	400万円
		体外循環なし、1枝治療、25日間入院	220万円
人工弁置換手術		体外循環あり、1弁置換、20日間入院	450万円
		体外循環なし、1弁置換、20日間入院	420万円

※1. 出典：心臓病の入院・手術費用（財団法人日本心臓財団）

<http://www.jhf.or.jp/senmoni/q&a/cost.html>

心臓病は、遺伝によってかかりやすさに個人差があるものの、生活習慣によってある程度リスクを抑えることもできるといわれています。今回は、病気にかかりにくい健康な心臓を作る 10 つの習慣をご紹介します。

### ■ハーバード式 心臓病を防ぐ 10 の習慣

ハーバード大学医学部では、健康に関するニュースレターにて「**健康な心臓のための 10 の習慣**」を紹介しています。

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2011 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

## 1. 10分のウォーキングをする

日頃運動をしていない方は、少し歩くだけでも大きな一歩になります。すでに運動習慣のある方は、より多くの運動をすることが大切です。

## 2. 持ち上げ運動をする

ハードカバーの本や約900gの重りを、1日数回持ち上げるだけで、腕の筋肉の機能を保つことができます。楽にできるようになったら、より重いものに変えたり、ジムに通ったりしてみましょう。

## 3. フルーツや野菜を毎日食べる

フルーツや野菜はお手ごろな価格ですが、美味しく食べることで全身の健康に効果的です。

## 4. 朝食を食べる

1日の初めには、フルーツや穀類の入った朝ごはんを食べましょう。オートミールやブランフレーク、全粒粉パンが良いです。

## 5. カロリーの高い飲み物を避ける

加糖のソーダやカロリーの高いラテを飲むのを減らしましょう。1杯減らすと、100キロカロリー以上もエネルギー摂取を抑えることができます。1年に換算すると、なんと約4.5kgの減量につながります！

## 6. ひとつかみのナッツを食べる

クルミ、アーモンド、ピーナッツ等のナッツ類は心臓に良いといわれています。スナック菓子やクッキーの代わりに、ひとつかみのナッツを食べてみましょう。サラダに加えると健康的なだけでなく食感が良くなりますし、お肉の代わりにパスタなどに入れるのも良いでしょう。

## 7. 魚介類を食べる

週1回、肉の代わりに魚や魚介類を食べましょう。魚介類は心臓だけでなく、脳やダイエットにも良いといわれています。

## 8. 深呼吸をする

1日に2、3分、ゆっくりと深呼吸をしてみましょう。リラックスできるだけでなく、血圧を下げる効果もあります。

## 9. こまめに手を洗う

こまめにしっかりと手を洗うことも大切です。風邪や肺炎など感染症にかかると、心臓に大きな負担がかかります。

## 10. 幸運を思い出す

毎日、生活の中での幸運を思い出す時間を作りましょう。楽しい気持ちになることで、高血圧や心臓病を防ぐことができます。

※2.出典：ハーバード大学医学部ニュースレター

[http://www.health.harvard.edu/special\\_health\\_reports/healthy-eating-for-a-healthy-heart](http://www.health.harvard.edu/special_health_reports/healthy-eating-for-a-healthy-heart)

## ■ほんの少しの心がけで体もお財布もハッピーに

以上に挙げられている10の習慣は、どれも簡単にできるものばかりです。わずかな心がけで、心臓病を防ぐことができれば、大きな治療費がかからないだけでなく、入院やリハビリで仕事を休み、収入がダウンすることもあります。少しの工夫で、あまりお金をかけずにできますので、少しずつ試してみたいものですね。

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2011 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.