

「摂津市 STOP MI キャンペーン」 ～心筋梗塞(MI)から大切な命を守ろう～

心筋梗塞には
前兆があります!!



このような症状（特徴）があれば、
心筋梗塞の前兆の可能性が有ります！
直ちに循環器専門医への受診を!!



- ◆今までに経験のない胸痛、胸部圧迫感、胸焼けなどの症状
- ◆数分～10分程度で完全に消失する
- ◆繰り返すことが多い
- ◆歩行や階段で増強することもある

※ただし、千ク千クと針で刺すような痛みや、押さえたり、体位を変えたり、深呼吸によって増強する痛みは、心臓由来でないことが多いです。

摂津市は、国立循環器病研究センターと連携し、「STOP MI キャンペーン」のモデル地区として活動

～もうすぐ夏本番！元気に夏を乗り切ろう！！～

問題

あさがおやゴーヤ、へちまなど植物の力による天然のカーテンです。室内の温度上昇を防ぐ効果があります。○に入る言葉考えてくださいね。

○○○○カーテン

(答えは同ページ下部)

食のお役立ち情報 ～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～



水分補給も
お忘れなく

日本の夏は高温多湿で、体調を崩しやすい季節であり、食欲も低下しがちです。食生活に気をつけ、しっかり食べて体力をつけていきましょう。

☆ 栄養は1日3度の食事で、バランスよく！

あっさりしたものや食べやすいもので済ませがちではありませんか？規則正しく、朝・昼・夕にいろんなものをよく噛んでしっかり摂って、夏を乗り切るスタミナをつけましょう。

☆ ビタミン B₁の含まれる食材を食べよう！

ビタミン B₁は、消化吸収や体力回復を助け、体の調子を整えます。豚肉やうなぎ、大豆などに多く含まれるため意識して摂りましょう。



☆ 緑黄色野菜もたっぷり摂りましょう！

夏野菜は、ビタミンやミネラルが含まれます。きゅうり、トマト、なす、とうもろこしなど摂りましょう。旬な野菜は、「美味しい」「栄養価が高い」ので、ぜひ！



☆ 水分、ミネラル補給もお忘れなく！

日常生活では、大量の汗をかいていない場合でも、こまめに水分を補給することが大切です。特に汗をかいたら水分に加えてミネラルも補給しましょう。

答え

壁面緑化 壁や窓を、植物（緑）で覆い、外壁の高温化や蓄熱を防ぎ、窓からの直射日射を、減らし室内の温度の上昇を抑えます。では答えです。

「グリーンカーテン」

熱中症の予防

高温・多湿日には要注意

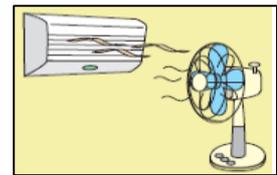
熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで体内に熱がこもった状態となり発症します。梅雨の多湿・梅雨明けで急に暑くなる日・猛暑日・風の弱い日には注意が必要です。

天気予報や実際の
気温・湿度計を確認



積極的にエアコンを使おう

高齢者や持病のある方や子どもは、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。扇風機・網戸の設置や部屋を片付けるなど風通しもよくしよう。



水分はこまめに補給

水分はのどが渇く前に、こまめに補給しましょう。

高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があります。寝る前も補給しましょう。

大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。

アルコールやカフェインを多く含む飲料は、かえって体内の水分を出すため水分の補給にはなりません。

こまめに、少量ずつ、時間を決めて



おかしい！と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感、手足のしびれ、筋肉のこむら返りなどの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。

「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

自分で水が飲めない場合は、すぐに助けを呼び医療機関に行きましょう。

見やすい場所に貼っておこう



周りの方にも気配いを

ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配り、熱中症を予防しましょう。

いつもよりお元気がないかな？

