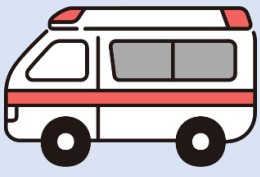
こんな症状ありませんか？

－それは、**心臓**からのサインかもしれません－

死因第2位は**心疾患！**
十勝では、**心疾患で583名が死亡**しています。
（※令和3年 厚生労働省「人口動態調査」より）

心筋梗塞

- 突然来る胸・背中の痛み
- 20分以上続く胸痛
- 腕･肩･歯･あごの痛み
- 冷や汗 息切れ



救急車を呼びましょう！

心不全

- 息切れ 呼吸困難
- 足のむくみ 体重増加
- 尿量減少 だるさ
- 食欲低下 手足が冷たい

早めに医療機関へ受診を！

北海道十勝保健医療福祉圏域連携推進会議生活習慣病専門部会（事務局：帯広保健所）

心疾患で通院している方へ

発症後の生活について

－適切な治療・生活習慣の改善による－

再発・重症化予防が重要です✧

（詳細は通院先の病院へ）

① 適切な治療

症状が落ち着いても
定期受診や
服薬・リハビリの
継続を！

- 診察
- 服薬
- 心臓リハビリテーション

② 生活習慣の改善

喫煙や
偏った食事など
生活習慣が
心疾患の要因に！

- 禁煙
- 適切な飲酒
- 減塩などの食生活
- 運動の習慣化
  （１日の歩数を増やす等）

③ 特定健診・特定保健指導

北海道十勝保健医療福祉圏域連携推進会議生活習慣病専門部会（事務局：帯広保健所）