

## 急性心筋梗塞発症から1年が経過して

- あなたが急性心筋梗塞を発症してから、1年が無事に過ぎました。おめでとうございます。
- この1年を振り返って反省し、これからの目標を立てましょう。

	再発予防のための目標 (再発予防ガイドライン)	達成状況
学習・教育	●生活習慣を改善し、薬物療法を守る	○・△・×
	●発作時の症状を理解し、適切な対処ができる	○・△・×
	●心臓リハビリ/二次予防活動を継続する	○・△・×
禁煙	●受動喫煙を含めた完全な禁煙の達成	○・△・×
血圧など	●塩分摂取：1日6g未満	○・△・×
	●アルコール摂取：1日30ml (日本酒換算1合)未満	○・△・×
	●血圧：140/90mmHg未満、 糖尿病・心筋梗塞後・慢性腎疾患は130/80mmHg未満	○・△・×
脂質	●コレステロール摂取の制限	○・△・×
	●LDL(悪玉)コレステロール：100mg/dL未満	○・△・×
体重	●BMI(体重[kg]÷身長[m]÷身長[m])：18.5～24.9	○・△・×
糖尿病	●HbA1c：6.5%未満	○・△・×
運動療法	●1日30分以上、できれば毎日(少なくとも週3～4回)	○・△・×
薬物治療	●抗血小板薬・スタチン・アンジオテンシン変換酵素阻害薬・アンジオテンシン受容体拮抗薬・β遮断薬など	○・△・×

【1年の反省】

【今後の目標】

【医師からのコメント】