

## 再発予防をめざす退院後の生活のポイント

●退院後の生活で大切なことは、次のとおりです。

- ①体力を回復して職場や社会生活に安全に復帰すること
- ②再発防止のために生活習慣を改善する、すなわち禁煙・食事療法・運動療法を実行すること
- ③薬をきちんと服用すること
- ④過労、睡眠不足、暴飲暴食などの無理な生活を避けること
- ⑤心臓リハビリテーションを長期にわたって継続すること

### 1. 生活習慣改善のポイント

- 喫煙**は「百害あって一利なし」、せっかくの運動の良い効果も打ち消してしまいます。必ず禁煙しましょう。やめられない方は禁煙外来を受診しましょう。
- ストレス解消のために、休みの日はウォーキングや旅行をし、入浴や読書、スポーツなど自分にあった**ストレス解消法**を見つけましょう。通勤でもなるべく自家用車、エレベーター、エスカレーターを使わず、歩くようにしましょう。

### 2. 食事療法のポイント

- 朝・昼・夕の1日3回の食事を**規則正しく**とり、21時以降の食事や間食は避けましょう。1日30品目を目標として1口30～50回よく噛んで食べましょう。
- 高血圧**や**心不全**のある方は、塩分制限が必要です。塩分は1日6g以下に制限しましょう。塩分を減らすためには、味付けを薄くし、食卓で塩・しょうゆ・ソースを使わない、漬物・つくだ煮などの塩辛い食品を控える、めん類の汁は残す、などを心がけてください。外食やコンビニ弁当のときは、必要なものだけ食べて残す我慢も必要です。
- コレステロール**の高い患者さんは、肉、卵、魚卵、レバーや乳製品(バター、チーズ、クリーム)などのコレステロール、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸を多く含む食品を控えて、魚・大豆製品(とうふなど)・豆類・野菜などを増やしましょう。
- 糖尿病**や**肥満**のある患者さんは、カロリー制限が必要です。カロリーを減らすために、砂糖、菓子、果物、アルコールを減らし、野菜、海藻、きのこ類を増やしましょう。アルコールは日本酒換算で1合以下、休肝日を週2日作ってください。