



それ、 心筋梗塞の 前兆かも。

見逃さないで！

胸の痛み・締め付け感・
圧迫感・胸やけ等の症状は
心筋梗塞の前兆かも！



心筋梗塞は約4割が死に至る。

心筋梗塞にならないために。大切な4つの予防

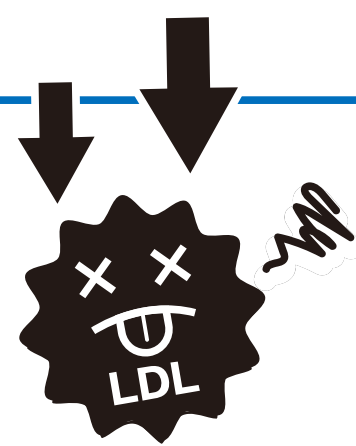
予防01

高血圧・糖尿病・
脂質異常症の治療が
心筋梗塞予防の第一歩です。



予防02

LDLコレステロールは
低いほど良いです。
下げ過ぎても問題ありません。



予防03

禁煙、運動、
睡眠が大切です。



予防04

青魚を食べて
EPAを摂取しましょう。

