

血栓予防月間(1月20日～2月19日)

1月20日は「20＝ツマル」の語呂合わせから血栓予防の日で、この日から1ヶ月間を「血栓予防月間」とし、血栓の予防方法を普及しています。血栓は、血液のドロドロが原因で血管が詰まり、**心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気に発展**することもあります。血栓の予防は、血液をサラサラにすることが大切で、食生活が特に重要です。

ポイントはバランスよく食べることです。

1食ごとのバランスも大事ですが、昼食に肉がメインの食事を食べたなら夕食では魚を食べるなど**1日の食事全体のバランスをとりましよう**。また、食卓には、血栓の原因の1つである悪玉コレステロールを減少させる力のあるビタミンCやビタミンEなどが多く含まれる**野菜(特に緑黄色野菜)**を**必ず取るように**心がけましよう。

納豆には、薬と同じような血栓を溶かす力があります。効果が持続時間が8時間程であるため、血栓ができやすい朝方に効果があらわれるように**夕食に食べることをオススメします**。

ただし、納豆には薬の効果を阻害する場合もありますので、薬を服用されている方は医師に確認をして下さい。

