

虚血性心疾患を防ぐ生活習慣

虚血性心疾患って、こんな病気

「虚血性心疾患」とは、心臓に血液が供給されないために起こる病気のことです。主に狭心症と心筋梗塞のことを指します。

心臓は心筋の運動によって一刻も休まず収縮と拡張をくり返し、全身に血液を送り続けています。心筋自身も大量の酸素や栄養を必要とし、これを養うのが冠動脈です。冠動脈はその名の通り心臓を冠のように取り巻き、心筋は冠動脈から酸素や栄養を受け取って動いているのです。

冠動脈の通り道が狭くなって血流が減り、一時的に心筋が酸素不足になるのが狭心症です。内腔がさらに狭くなってある個所で血流がとどえ、そこから先の心筋が壊死を起こすのが心筋梗塞で、重症の場合には命を落とすこともあり

ます。
虚血性心疾患をふくむ心臓病は、日本人の死因の第2位(04年)ですが、突然死の原因としては60%以上を占めていると推測され、30〜40代の若い人にも多いのが特徴です。

危険因子はコレ!

- ◆ 肥満
- ◆ 高血圧
- ◆ 高脂血症
- ◆ 糖尿病
- ◆ 尿酸酸血症
- ◆ 喫煙
- ◆ A型性格(仕事熱心、負けず嫌い、野心的、せっかちななど)
- ◆ 近親者の虚血性心疾患
- ◆ 多忙・過労
- ◆ ストレス

虚血性心疾患危険度チェック!

判定

- ☑ あなたはいくつ当てはまりますか。
- BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が25を超えている。
 - へその高さの胸回りが、男性で85cm以上、女性で90cm以上ある。
 - 血圧が高い。
 - 血中コレステロールが高い。(HDL(善玉)コレステロールが低い)
 - 糖尿病、または糖尿病の二歩手前だといわれている。
 - たばこを吸う。
 - 肉や脂っこいものをよく食べる。
 - アルコールを、適量(1日20g)を超えてほぼ毎日飲む。
 - 日常的に運動をする習慣がない。
 - 仕事や人間関係でストレスが多いと感じる。

判定

- 0〜3つ
虚血性心疾患の心配は少ないでしょう。予防のために当てはまった項目の改善に努めましょう。
- 4〜7つ
かなり危険性が高いといえます。禁煙、肥満解消、運動など、自分でできる改善をすぐに始めてください。
- 8つ以上
もう虚血性心疾患が発症しているかも。真剣に生活習慣を改善しないと、心筋梗塞で命を落とす危険があります。



ストレスコントロール編

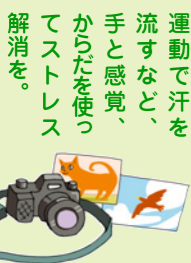
虚血性心疾患の主な危険因子は、肥満、高血圧、高脂血症、喫煙などですが、ここではとくにA型性格の人にとって重要なストレスのコントロール法を紹介しましょう。

A型性格とは、生真面目で自分にも他人にも厳しく、野心的な反面、ストレスを抱えやすいタイプです。左記のストレスコントロール法から自分にできる方法ができるだけいろいろと身に付け、ストレスから心もからだも守るようになってください。

ストレスをコントロールする3つのポイント

気分転換できる趣味やスポーツをもつ

★無趣味な人ほどストレスがたまりやすくなります。絵を描く、物をつくる、集める、稽古事をする、運動で汗を流すなど、手と感覚、からだを使っ



家族や友人と話す、自然に接する

★ストレスの原因である人間関係から解放されて、不満や心配も話せば解消されます。



疲れを感じたら思い切って休む

★A型人間はたいてい働きすぎ。休むのも仕事のうちです。疲れたときに働いても非能率的でイライラするだけ。思い切って休みをとり、心身をいたわ



TOPIC

痛みのない心筋梗塞に要注意!

心筋梗塞の発作といえば激しい胸痛が特徴ですが、実は痛みのない心筋梗塞があり、全心筋梗塞の2〜3割を占めているといわれています。

「無痛性心筋梗塞」といい、吐き気、むかつき、だるい、しびれ、めまいなどの症状だけで、知らない間に心筋梗塞になっているものです。痛みがなくても障害が軽いわけではなく、重度の不整脈や心不全になるまで放置されることが多く、予後も良いわけではありません。痛みを感じないのは痛覚に問題があるからで、とくに糖尿病、高齢の人は要注意!

無痛性心筋梗塞による最悪の事態を避けるには、定期的に健診を受け心臓の状態を手チェックすること。また、原因不明で右のような症状が起こったときには、心臓病も疑って病院に行くようにしましょう。

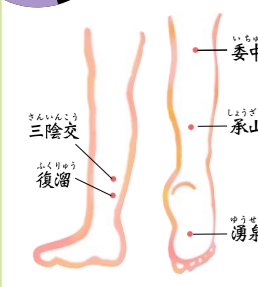
危険因子をとりぞく法

- 動物性脂肪、塩分、エネルギーのとりすぎを避けよう。
- たんぱく質(魚や大豆製品、穀物)、ビタミン、ミネラル、食物繊維(野菜や海藻、きのこなど)はしっかりと摂ろう。
- お酒は適量(1日に日本酒1合またはビール中ビン1本程度)を守り、週に2日以上は飲まない日を。
- たばこはスッパリやめよう。
- ウォーキング(速歩で)、水泳、水中ウォーキングなどの軽い有酸素運動を習慣にし、1日20分以上、週に4回以上行おう。
- 仕事と私生活のけじめをつけ、睡眠時間と休養を確保しよう。
- 睡眠不足のときは15〜20分間のプチ昼寝でも有効。

長時間の立ち仕事、窮屈な下着、靴、ソックスなどが原因で足の血流が心臓へ戻りにくくなっているためむくみには、足のツボの指圧が有効。お風呂の中で行うとより効果的です。

足のむくみ

ツボ



湧泉と三陰交は親指をくい込ませるようによくもむ。
委中と承山は、椅子に腰かけ、両手の中指を重ねて上から順に押す。
復溜は親指以外の4本の指でもみほくすか、磁気粒などを貼るとよい。

虚血性心疾患予防の生活改善