

猛暑に負けない心臓を作る

(2007年8月放映)

梅雨に入ってこんなことはありませんか？

頭がぼーっとしてしまう 急にだるくなる 足がむくむ のどがすごく渴く

ひとつでも思い当たれば、心臓が悲鳴をあげている証拠

こんなことが続けば、心不全を招く虞がある。

梅雨時の6月に真夏日(最高気温30以上)

過去10年平均では4.2日。それが、2007年は8日(観測史上第2位)もあった。

普通は汗をかくと蒸発して体温が下がる(血管を開いて熱を発散)。

高温多湿だと蒸発せず体温が上昇し、血管が広がりっぱなしになり、汗が外に出ていなくなる。

そのため、血液が下にたまりやすくなり、ぼーっとしたり、むくんだり、のどが渴きやすくなったり、疲れやすくなったりする。

すると血液は濃くなり、心臓への血液の流れが悪くなって心筋梗塞などの疾患になりやすくなる。

猛暑に負けない心臓を作るポイント

- * 心臓への血液量を安定させる
- * 疲れた心臓の筋肉を回復させる
- * 不足した心臓の栄養を補給する
- * 心臓への血液をサラサラにする

1 心臓への血液量を安定させる

心臓を強化し、夏の心臓病を予防

この時期、血管の広がりっぱなしを防ぎ心臓への血液量を安定させるには、

身体を冷やす 足を冷やすと効果的(血液が心臓に帰りやすくなる)

足の血管が収縮し、血圧も上がるし、動脈も縮まり血液が心臓に。

心臓への血液量を安定させる方法

外出前、イスに座り、冷やした水入りペットボトルを両足のふくらはぎで約1分挟む。

外出中に頭がぼーっとしたり、急にだるさを感じたら心不全の危険信号。

高温多湿中血液が足の方に溜まり、頭には血液が少なくなる。

外出中に頭がぼーっとしたり、急なだるさを感じたときの対処法

お尻に力を入れ交差立ちをする、納まらなかつたらしゃがみこむ。

2 疲れた心臓の筋肉を回復させる

心臓は1日10万回鼓動を打っているが、10万回休んでいる。

疲れた心臓の筋肉を元気にするには、1日30分昼寝をする。

最新情報：20～89歳の男女2,3681人を6年間で調査した結果、

1週間に3回以上、1回30分以上の昼寝をした人は、しなかった人に比べ心臓死による死亡リスクが低かった。

心臓死による死亡リスク 昼寝なしを100とした場合、昼寝ありでは37%低い。

(ギリシャ・アテネ大学)

自律神経を安定化する、イライラしている時は交感神経が攻撃的になるので休む

最高気温30以下：5.6ℓ 最高気温30以上：5.6ℓ+1.6ℓ(7.2ℓ)

心臓が1回拍動すると約80mlの血液が心臓から出る。

拍動が1分間70とすると、送り出す血液量は最高気温30以下で5.6ℓ、最高気温30以上で1分間90となり血液量は5.6+1.6ℓ > 7.2ℓとなる。

心臓の鼓動が1分間に70から90になると、かなり心臓に負担が大きい。

この時期、心臓の筋肉の疲れをとる昼寝効果を高めるには身体の右側を下にして寝る。

この時期の長い入浴は心臓の筋肉を疲れさせ心不全を引き起こす危険性がある！

この時期の心不全を防ぐ入浴法

短時間のシャワーにする ただしシャワーの前にコップ一杯の水を飲む。

3 不足した心臓の栄養を補給する

この時期不足する心臓の栄養を補給するには、心臓の機能を正常に保つチアミン(ビタミンB1)を多く含む食材を摂る

チアミン(ビタミンB1)を多く含む食材

豚肉、うなぎ、牛肉、マグロ、枝豆

注目情報：心不全で入院した患者は健常者に比べ血液中のチアミン量が少ないことが判った (2006年 カナダ・聖ミカエル病院)

チアミン含有量100gあたり

豚肉約：0.55mg、うなぎ：約0.4mg、枝豆：約0.35mg、マグロ：約0.1mg

牛肉：約0.05mg

豚肉は最もチアミン含有量が多く、また心臓に取り込まれやすいアルギニンも入っている。豚肉は栄養価が高く心臓に良い。心臓にとり込まれやすい脂、アルギニンが入っている所以で豚肉が良い。

豚の肉ジャガが良い。ジャガイモにカリウムがたくさん入っている。

夏、お腹を空かすとカリウムがかなり損失する。また汗の中にも出てくる。カリウムは不整脈を防ぐのに大事なものである。

肉ジャガにはタマネギが入っているが、玉ネギに含まれるアリシンの作用はチアミンが血液中に長く溶け込むこと、即ち持続力アップと小腸からのチアミンの吸収も良くする。肉ジャガの効果を高める調理のポイントは、タマネギはみじん切りにし、油炒めしてから煮る。

4 心臓への血液をサラサラにする

梅雨時の血液はドロドロになる。冠状動脈がドロドロになると、我々の年代では血管が動脈硬化を起こしていると血栓ができ、急性心筋梗塞を起こす。

注目情報：米国心臓協会年次学術集会発表

ビターチョコレートに含まれる成分は、血液中の血小板が固まるのを抑制し、心臓保護効果があることが判った。(2006年 米国・ジョーンズホプキン大学)

ビターチョコは、1日ひとかけら摂ると効果的。

アスピリンよりもビターチョコの方が血液中の血小板平均凝集時間効果がよかった。