

猛暑で弱った心臓を元気にする

(2007年9月放映)

池谷医院院長
東京医科大学講師
池谷敏郎

[警告] 夏が猛暑だった年の秋は、循環器(心臓・血管・血液)疾患による死亡者が急増する。

夏の気候と病気の発症は、非常に密接した関係がある。熱中症という病気を見てみると、比較的冷夏だった平成15年は発症数が400未満と少なかったが、猛暑の平成17年は、発症数が1000を上回った(1200)。

また、心疾患による死亡者数も、平成15年は400未満であったが、猛暑の平成17年は38000人以上だった。

夏に熱中症が増えるのは、体温が上がると汗をかいて体温を下げようとするが、汗自体も猛暑によってうまく発汗できなくなり、身体がオーバーヒートを起こす。すると、血圧が下がって心臓の循環が悪くなる。血管が収縮して血液の流れが悪くなる。

血管の中を見ると、ストレスで活性酸素が血管を傷つける。血液はストレスにより固まり易くなる。動脈硬化が起きて血栓ができる。血液の水分が減り、血液に脂肪が増える。

その上夏場は食事が偏り中性脂肪が増え、血液が固まりやすくなる。

このようなことで猛暑のあとは心臓が弱っている。

警告情報：55歳以上の男女4000人以上を分析

心臓発作を起こした患者の40%以上が無症候性の心臓発作だった。

(オランダ・エスラムス医療センター)

すなわち、何の前触れもなく突然倒れてしまう。血管が詰まってしまう。

猛暑で弱った心臓を元気にするポイント

- * まず、弱った心臓の筋肉を強化する
- * 次に、傷ついた血管を修復
- * そして、粘った血液を改善

ただし、今年は全機能が衰えているため効率的な強化対策が必要

1 弱った心臓の筋肉を強化

心臓は右と左に分かれているが、主に左側のポンプが血液を送り出す大事な筋肉である。心筋梗塞で倒れるときも、そちらの筋肉が養っている血管にトラブルが起こる。

注目情報：マグネシウムの摂取量の少ない人は、多い人に比べ狭心症や心筋梗塞による死亡率が 1.5 倍高い。(2006 年 フランス・パスツール研究所)

マグネシウムは、大豆類、ナッツ類、海藻類に多く含まれている。
マグネシウムは、代謝に欠かせない酵素をサポートする大事なミネラルである。
血管に関しては、不足して来ると血管が締めやすくなる。
マグネシウムの目標摂取量は 1 日 300mg であるが、実質摂取量は 220mg (厚労省調べ) しかないのが不足しやすい
夏場猛暑で汗をかくと、汗 1ℓ中に 700mg のマグネシウムが含まれている。

注意：心臓の筋肉を強化するマグネシウムは食材に少量しか含まれず、体内への吸収が悪い、しかも食べ合わせによって吸収率が変化する。

心臓の筋肉を強化するには、マグネシウム食材を酢と一緒に摂ると、吸収が 1.5 から 2 倍たかまる。

マグネシウム食材の料理の例：
海藻の酢の物、豆腐のサラダ

今年は、マグネシウム食材と酢にビタミン B1 食材やニンニクと一緒に食べ合わせる必要がある。

マグネシウムは、ストレスを受けると 30~40%減ってしまうという報告もある。猛暑も完璧なストレスである。スタミナ回復にニンニクを摂ろう。

注目情報： 休暇を取った 2386 人を調査した結果：

休暇を取った人の 84%の人が、心臓発作のリスクを高める行動をとっていることが判った。(米軍保健科学大学)

普段と違うことをすると危険性がある。

休暇中の心臓発作が起こるリスク
ストレスを感じた人-----53%
食べ過ぎた人-----34%
アルコール過剰摂取の人-----36%
過剰に身体を動かした人-----59%

しかも、最初の 2 日間で最も危険。慣れないことをしてはダメ。(米軍保健科学大学)

2 傷ついた血管を修復

頸動脈に傷やプラークがあると、脳や心臓も動脈硬化の可能性がある。

注目情報：柑橘類に含まれるビタミン P(フラボノイド化合物)は血管内皮細胞を直接修復する作用がある。

グレープ・フルーツ、レモン、オレンジ、みかん等に含まれているビタミン P は、傷ついた血管を修復してくれる働きがある。ビタミン C も入っており、これは活性酸素に対して抗酸化作用があるのでダブルで効く。

傷ついた血管を修復するには、ビタミン P 食材の柑橘類を袋ごと摂るとともに、今年は一酸化窒素(NO)を活発に分泌させる必要がある。これは、薄皮の部分に含まれている。

傷ついた血管を修復させる効果を高める動作

圧迫 NO 分泌動作とは、

- * 胸に胸を絞り込むように力を入れる (15 秒間×3 回)
- * 正座を 15 秒間し、その後足を伸ばす (15 秒×3 回)

一酸化窒素(NO)は、血管を軟らかくし、血管を広げてくれる大事なものである。

3 粘った血液を改善

水分補給が最も有効である。この時期、水分は、冷水を 1 日 500ml 摂取する必要。

血液のネバネバは極度の脱水の証拠。脱水によって血液はネバネバになるが、多くは食事、甘いものなど炭水化物主体の偏った食事をしていることによる血液の膜が原因。

冷水を飲むと共に、中性脂肪をこの時期に減らす必要がある。

夏はさっぱりした食事で、どうしても甘いものや炭水化物主体のものに偏る。すると、血中の中性脂肪が多くなる。実際、8 月から 9 月にかけて中性脂肪が増える。

注目情報：キウイ 2 個を食べ続けて、3 週間後 15% の中性脂肪の減少が見られた。

中性脂肪は、最近注目され心筋梗塞のリスクはコレステロールが有名だが、中性脂肪が多くなると発症率が増えてくる。キウイはビタミンが豊富で、これを毎日食べると中性脂肪が下がったという報告がある。

注意：キウイはカロリーが多いので、**空腹時**に食べた方が良い。

注目情報 男女 37000 人を 10 年間追跡調査した結果：

パートナーとの争いを避ける妻は、抗戦する妻に比べて心疾患のリスクが 4

倍高い。またイライラしている妻を持つ夫は、そうでない夫に比べ心疾患のリスクが2倍高かった。

注目情報： 2007年2月 2万3681人を6年以上調査した結果：
週3回30分以上定期的に昼寝をする人はしない人に比べ、37%心疾患のリスクが低いことが判明した。 (米・ハーバード大学)
疲れを摂るのが大事。疲労やストレスは交感神経を高めるアクセルのようなもので、リスクに結びつく。
また、昼寝の時、心肺機能を高める寝方が必要である。

注目情報： うつぶせ寝を実践することで、心肺機能が高め、血液を若々しく、健康に保つことができる。 (2003年岩手医科大学)
うつぶせ寝により、肺活量が増え、効率よく酸素を血液にのせてきれいな血液を運ぶことができる。例え一時でも、うつぶせ寝を試みると良い。

まとめ

弱った心臓の筋肉を強化するには、
マグネシウム食材（海藻・大豆・ナッツ）+ 酢 + ビタミン B1（ニンニク）

傷ついた血管を修復するには、
ビタミン P（柑橘類）+ 圧迫 NO 分泌動作

粘った血液を改善するには、
冷水 + キウイ 2 個