

夏、心臓を守る
(2006年8月放映)

杏林大学名誉教授
石川恭三

心臓が1回鼓動すると、大体80ml、1分間で約5リットル血液を循環させている。
この時期、気温が高く血管が広がる。抹消に血液が溜まる。すると心臓に負担がかかる。
そのため心臓肥大になる。

夏の時期の心臓は、

- 1 心臓の筋肉が疲れている。
- 2 心臓への血流が悪くなっている。
- 3 心臓の栄養が不足している。

放っておくと 心臓発作や心不全を招く恐れがある。

1 心臓の筋肉が疲れているサイン

- * 軽い運動でも息切れする。
- * だるさが続く。
- * 外に出ると息苦しさをを感じる。

元気にするには、酸素を効率よく取り込んで心臓の筋肉を正常に動かすこと。
これによって、心臓発作・心不全を予防する。

心臓の筋肉を元気にする生活法

朝、目覚めたら深く鼻呼吸をする。日頃から鼻呼吸することが大事。

副交感神経を高めるためには、

深呼吸でもよいが、我々はどうしても口を開けて息をするのが習慣になっている。

鼻で呼吸すると、かなり深く息を吸うような形になる。深呼吸することになると、交感神経の反対副交感神経が作用する。心臓に対して、もう少しゆっくり休みなさいよという神経が働くようになる。呼吸を口でしていると、口の周辺の筋肉がたるんできて舌が落ち込んでしまう。寝ている最中に無呼吸症候群となる。すると呼吸が止まっている最中にアドレナリンといって血圧を上げるようなホルモンがジャンジャン出る。そのために睡眠時無呼吸症候群の人は血圧が高い。そういうことで心臓に負担をかけるので、日ごろから鼻呼吸をするようにする。

心臓の筋肉を元気にする方法

朝、鼻呼吸をするとき、からだの右側を下にする。

心臓の弱い人はこのような形で寝る。大静脈が下に、大動脈は上にくる。

	座った状態	仰向けで鼻呼吸	身体の右側を下にして鼻呼吸
最高血圧	132	128	107
最低血圧	87	70	66

朝、目が覚めたときは、交感神経から副交感神経に変わるときである。そのときに右側を下にして鼻呼吸をする。すると血圧が上がらない。

心臓肥大だと心臓は左側による。右を下にすると左は開放感、大静脈が下になると下の方から血液が心臓に入ってこなくなる。ブレーキがかかる。大動脈は上の方だから心臓から血液が出易くなる。

血液がもどってくるのが少なく、出やすいと心臓血管系にとってはかなり楽になる。血圧も下がるので、生活の中に取り入れるのも良い。

足がむくむ-----うっ血性心不全、循環がうまくいかなく下に血液が溜まる。

心臓の筋肉を元気にする生活法

身体の右側を下にして横になる。

鼻から5秒息を吸って鼻から5秒息を吐く(1分間行う)。

2 心臓への血流が悪くなっているサイン

- * 足がむくむ。
- * 体重が急に増えた。
- * 汗が止まらないことがある。(代謝異常、自律神経のバランスがくずれてくる)
- *

元気にするには、心臓へ戻る血液の流れを良くする。

心臓への血流を良くする生活法

イスに座って背筋を伸ばし両手を前後に振りながらガムを噛みながら足踏みをする。

(かかとを上げ下げする) 1回3分を1日1 - 2回(この時季散歩は熱いので)

カムとインシュリンの能力が強くなってくる。

3 心臓の栄養が不足している時に、

心臓の栄養を補給する方法

心臓の栄養となるのは脂肪である。

心臓のエネルギー - は1/3がブドウ糖、2/3は脂肪酸であるので、これが不足してくると心臓にとってマイナス。

最新情報： 50代 70代の女性3万人を追跡調査した結果、

中高年の女性は、食物繊維を多く摂っていても脂肪の摂取量が少ないと、心臓疾患の予防にほとんど効果がなかった。

心臓の栄養となる脂肪は、**肉類**から摂ると良い。

脂肪酸が大事、肉の中に**カルニチン**というのが含まれる。これは、脂肪酸を心臓の筋肉に取り込む大事な役目をしている。特にビタミン B1 が含まれる豚肉が良い。

心不全の患者に、ビタミン **B1 不足**の人が多かった。

心臓の栄養となる肉類の最も効果的な調理法は**蒸し料理**がよい。(1日の摂取目安 **50g**)

- * ビタミン B1 は水溶性なので蒸すのが良い。
調理によるチアミン損失率 揚げる：31%、焼く：26%、蒸す：16%
- * しょう油に漬けてから蒸すと、脂質の酸化が抑制される。あるデータでは、脂質酸化量が63%抑制される。
- * 毎日十分な水分を摂る。 夏に必要な水分量 2-3リットル
- * 水分を摂るとき、カルシウム摂取不足を補うために1日1杯の**牛乳**を飲むと良い。