

不整脈

杏林大学名誉教授

石川恭三

注目情報：55 才の男女 4000 人を対象に心電図を分析した結果、43%の人が不整脈など心臓に異常が起きたことに気づいていなかった。

(European Heart Journal 2006)

* 心臓の刺激伝導系

心臓は、洞結節というところから、1分間に60~80回の割合で電気信号を自ら出している。

電気信号が右心房・左心房に伝わり、房室結節というところで刺激が足踏みして整えられてから右脚、左脚という高速道路を伝わって右心室・左心室に行き、心臓が収縮する。この通路が狂ってくるのが不整脈。

この信号が、右心房とか右心室から出る期外収縮は薬で治る。心房の中で脈が早く回転してしまうものをカテータラブレーションというが、こういうものは回路を電氣的に切ると早く回らなくなる。心室の中で不整脈が猛烈な勢いで早く出ると、心臓が止まったみたいになっていわゆる心臓麻痺である。こういうものが起こる危険性のあるものは、埋め込み型の除細動器をいれてカットする。また脈がゆっくりになって1分間に30回くらいしか打たなくなると、頭に血液が少なくなってきて失神したりする。そうになるとペースメーカーを植えることになる。不整脈に対して、現代医学はこのようにいろいろ進歩してきた。

今日は、こういう怖い不整脈にならないための知恵についてのお話しをしたい。

* 不整脈は、生きている限りみんなに起きている。

放っておくと、心臓突然死や脳梗塞など、死を招く危険性が大きい。

* 不整脈が起きると現れる症状

- ・ぼんやりすることがある
- ・ちょっとしたことで息が切れる
- ・だるい
- ・動悸
- ・手足がむくむ
- ・胸に違和感がある
- ・頭が重い
- ・脈が飛ぶ感じがする

* 不整脈を防ぐ秘訣

1日の過ごし方が大切である。

心臓は1日10万回拍っているためかなりエネルギーを消費し、代謝が激しい。そ

うするといろいろ神経の再支配を受けたりする。それをある程度コントロールするという暮らし方が大事である。

* 1日の不整脈の変動

午前6時から8時の間と午後6時頃の、1日の間に2回、交感神経と副交感神経との交代サイクルがある。

交感神経は働け、動けと指令し、副交感神経は休めと指令を出す。すなわち、1日のうちに寝ている間は“休め”の姿勢、日中は“働け”の姿勢であり、丁度交代時期が朝と夕方である。このときは自律神経の嵐といって、不整脈が起こりやすい。

(自律神経の1日のリズムは、朝6時頃副交感神経から交感神経へ交代時期、夕方6時ごろは交感神経から副交感神経への交代時期となる。この時期に不整脈が起こりやすい)

1 朝に起こりやすい不整脈を防ぐには、ある**栄養素**が効果的である。

油揚げ、アーモンド、納豆、きな粉、わかめなどに共通して入っている**Mg**が効果的。マグネシウムは、血液の中に入っているカルシウムと一緒にあって、バランス良く摂ると心臓を拡張する。カルシウムはある程度血管を縮めるが、マグネシウムは血管を拡張する効果があるので、バランスのよい摂り方だと血管は広がる。

マグネシウムは、不整脈の薬を使ってもなかなか取れないとき、マグネシウムの注射をするとパット消えたという経験が何回もある。そういう意味においては、マグネシウムを摂る事は大事である。

* 朝に起こりやすい不整脈を防ぐ**栄養素**を摂るコツ

朝食にはきな粉牛乳が効果的。

牛乳にきな粉を適量に入れて飲めば、牛乳の**Ca**ときな粉の**Mg**がバランス良く摂れて心臓の働きを正常にする。

Caは血管を縮め、**Mg**は血管を広げる働きをする。

* 朝起きて**覚えている夢**も不整脈と関係がある。

睡眠には“レム睡眠”と“ノンレム睡眠”がある。レム睡眠の時は眠っているが、軽く目をあけると眼球が動いている。身体は休んでいるが、脳はある程度活発に動いている。一方、ノンレム睡眠では、目があまり動かないときには脳は休んでいるが、身体は休んでない。レム睡眠は眠りが浅いので、このときよく夢を見る。

レム睡眠とノンレム睡眠は、90分間隔で繰り返している。

いろいろな夢を覚えているのは、不整脈が起こりやすい状態！

レム睡眠とノンレム睡眠が20~30分おきに頻回に起こっているとき、特に朝方など

そうである。7時間睡眠が一番長生きするというデータがある。

* **不整脈** = 心臓の**しゃっくり**

つまり、心臓の脈を打つ機能が誤って動くことである。

しかし、これが原因で年間2万人以上の方が亡くなっている。（厚労省）

2 不整脈を防ぐ日中のコツ

* 注目情報：65歳以上の運動習慣のない健康な女性7553人を、平均5.7年間追跡調査した結果、**少しでも運動**した人は、何もしなかった人より**心臓病**になる危険度が**36%**低かった。しかも死亡率は**48%**も低かった。

（米国・疾病対策センター）

日中の不整脈を防ぐには、**軽い運動**が効果的である。

- ・歩く
- ・階段を上がる
- ・庭いじり
- ・自転車に乗る

* 日中の不整脈を防ぐには、**軽い運動**のときの**呼吸**の仕方が大切。

- ・横隔膜を上げたり下げたりする。息を吸いながらお腹をひっこめる。これを2回
- 息を吐きながらお腹をひっこめる。これを2回

この腹筋運動をする。これで呼吸する。これがきわめて大事で効果的。

日中の不整脈を防ぐ呼吸法！

胸での呼吸法。

息を吐くときも吸うときも**お腹を引っ込める**。

特に**歩き**ながらが効果的

日中の不整脈を防ぐには、**身体を動かした後**にある食材を摂ると一層効果的

石川先生のお勧めは・・・

“**スタチン**”を含む食材

スタチン：アスピリンに次いでポピュラーなひとつであり、
HMGCoA と呼ばれる「還元酵素阻害剤」である。

* 注目情報：42,848人を平均4.3年追跡調査した結果、

スタチンには心臓発作や脳卒中のリスクを低下させる効果が見られた。

（Archives Of Internal Medicine 2006）

スタチンの効果は、血管のカサブタ、すなわち血管の内側にあってかさぶたみたいになったものが**塾腫**、すなわち**プラーク**であり、これが破れると出血して詰まって**心筋梗塞**になる。

この塾腫を安定化させ、破れなくなるような働きをするのがスタチンである。

血管に炎症を起こさせない、血液を固まらなくさせる薬であるが、もともとはコレステロールを下げる薬である。

このスタチンが多く含まれている食品は、**紅麹、柿の種**

紅麹の中にスタチンが入っているが、もっとポピュラーなものが柿の種である。

しかし、これを使っている食品はなかなかない。

また、これを食べていればよいというものではない。一般的ではないが、嗜好品として食べるのは良いのではないか。

スタチンが開発されてからは病気が非常に減った。

身体を動かしたあとに摂ると効果的なのは、スタチンを含む食材・・・柿の種
(紅麹色素)

* 注目情報：4248人を平均4.3年追跡調査した結果、
スタチンは心臓発作や脳卒中のリスクを低下させる効果があった。

* 不整脈は感情の変化でも起こりやすい。
注目情報：植え込み式の徐細動器を必要とする125人で調査した結果、
怒りや**心配事**が多いと生命を脅かす**不整脈**を起こしやすい。
(アメリカ心身医学協会)

感情による不整脈の発生頻度 怒った時-----約5倍
心配したとき---約3倍

怒りは不整脈を起こしやすい。

3 不整脈は夕方も発生しやすい

そこで大切なのは、食事時に“**タウリン**”を多く含む食物を摂ること。

お勧め食品：あさり、しじみ、いか、たこ

タウリンは血管を拡げて不整脈を抑える。