

梅雨時の突然死を予防

(2006年6月放映)

池谷医院院長
医学博士 池谷敏郎

突然死のリスク：

突然死の曜日別発生頻度は、日曜日が一番多く、木曜日が一番少ない。
女性は、週末にかけて仕事が増えて土・日を迎える。男性は、月曜日に一番リスクが高い。

突然死のメカニズム：

突然死の殆どが循環器に起因するといわれ、心臓血管系が多い。脳梗塞、心筋梗塞、不整脈などから突然死が起きる。

気圧・気温・湿気----->不快感----->心臓・血管に異常----->突然死

人は交感神経・副交感神経のバランスをとって循環器を保っているが、このバランスが乱れてくるとリスクが高くなる。

梅雨時の突然死を防ぐには、心臓・血管の不調を改善する。

この時期、貴方はこんなことを感じていませんか？

- * 肌がベタベタし、気持ちが悪い
- * 蒸し暑く感じることもある
- * 手足に冷えを感じる事ある
- * 寝汗をかくことがある
- * 階段がづらく感じることもある
- * 頭がボートすることがある
- * 血圧があがっていることが多い

該当項目が多いと要注意！ 突然死を防ぐための留意点

- ポイント1：血圧を安定させる
- ポイント2：脈拍の急変を防ぐ
- ポイント3：血流を促進する

1 血圧を安定させる

- * 肌がベタベタして気持ちが悪い
 - * 寝汗をかき眠れない
- といった不快感がある場合、特に睡眠中の血圧安定が重要！ 夜間性高血圧

突然死の35%は就寝中に起こっている。次いで、入浴中、休養中、休暇中、作業中、排便中（東京都内）

* 夕食時にぬか漬けを食べる。1食の量 1/2 本

ナス、キュウリ、ダイコン、ニンジン。特にキュウリが特に良い(利尿剤にもなる)。
米ぬかには“ギャバ”といって血圧を下げる物質が含まれている。これは、精神的に安定させる成分でもある。

最新情報：高血圧ラットに米ぬか成分を与えたところ、血圧を正常に安定させた。

(2006年3月 東北大学)

注目情報：男性 36583 人を 13~21 年間追跡調査した結果：

適量のアルコール(60g未満)を毎日摂っている高血圧男性は、毎日摂っていない高血圧男性より死亡リスクが23%低かった。(AmJClin Nutr誌)

適量のアルコール：外国では60g未満とあるが、日本人の場合は約20gが適量：これは、ビール 中ビン1本相当

最新情報：女性 95000 人のデータの結果：

葉酸を豊富に摂取している女性は、高血圧になりにくい。

(American Heart Association)

ソラマメには葉酸が含まれている。葉酸を豊富に摂っている女性は、高血圧になりにくい。

女性の睡眠中の血圧を安定させるそら豆は、蒸すと葉酸を無駄なく摂ることができる。1日 3さや(約9粒)を電子レンジ(600W)で1分加熱。

葉酸は水溶性のため溶け出してしまうので、電子レンジで蒸すと良い。

ポイント

血圧の安定を安定させる----→キュウリのぬか漬け+男性：適量のアルコール中ビン1本
女性：蒸したそら豆を約9粒

2 脈拍の急変を防ぐ

脈拍のしくみの説明

心臓の上の部屋に司令塔の洞房結節があり、ここで電気がおこりポンと打つ。これが下の房室結節に伝わるが、この電気が他で起こると不整脈になる。

梅雨時の突然死を防ぐ 心臓・血管の不調を改善

脈拍安定の切り札は、“オメガ3脂肪酸”

“オメガ3脂肪酸”とは、青魚に含まれる“DHA”や“EPA”のこと

注目情報：不整脈のある人が魚を週5日以上食べると、不整脈が30%減少した。

(ハバド大学)

梅雨時の突然死を防ぐには、

脈拍を安定させる魚は、酢でしめると“オメガ3脂肪酸”の効果を最大限に活かせる。

1日の摂取量は、酢でしめたサバ1/4尾分

生サバを酢で締めることにより、殺菌効果、消化吸収が良くなる。

最新情報：安静時の心拍数が5拍/分増加すると、心疾患死のリスクが17%上昇する。

(国際医療大学)

安静時の(起床時)の心拍数の上限

心拍というのは自律神経の現れで、交感神経によるアクセルが付加された緊張状態だと心拍数が増える、副交感神経が働く時は心拍数が減る。これが常に早いスピードの時は、交感神経が緊張している状態である。

目安は、朝、起きたとき、手首の親指の付け根に2本指を当てて10秒間測る。

10秒間の数×6=1分間の心拍数

これが75拍/分を超えていない方が安全

すなわち、

安静時期(起床時)の心拍数の上限・・・これが75拍/分を超えていなければ安全。

心臓・血管の不調を改善するには、

朝起床時の脈拍を安定させる。 **6秒呼吸法**が有効

座ってゆっくり6秒で息をはく。

6秒で息を吸う。

6秒間息を止める。

起床時この6秒呼吸を3回繰り返す。

脈拍の急変を防ぐ

酢でしめた魚(1/4尾)をたべる

起床時、6秒呼吸法を3回

横隔膜を動かすような呼吸が自律神経を安定化させる

ポイント

脈拍の急変を防ぐには：

酢でしめた魚(1/4尾)を食べる

起床時、6秒呼吸法を3回行う。

3 血流を促進する

- * この時期、手足に冷えを感じることもある。
- * 頭がぼーっとすることもある。

ポイントは、血流を促進すること。

せっかく心臓や血管が上手に運んでいても、最終的に各臓器に血液が流れ届かなければ意味がない。従って血流は非常に大事である。

心臓・血管の不調を改善するには、

抹消血流のチェック

- * 耳たぶを指でつまみ、耳たぶが温かく感じられれば血流が悪い。
耳たぶは身体のうちで最も冷えているところ。冷たさを指で感じられなければ身体そのものが冷えている。
- * 血流を良くするには、まず**水分補給**がこの時期重要。
麦茶、緑茶、ウ・ロン茶 中でも**麦茶**がよい。
毛細血管を流れる血液はサラサラしていることが大事。麦茶に含まれる“**チラジン**”は、血流の速度を改善する作用が最も強い。(緑茶やウ・ロン茶の2倍の効果)

麦茶に蕎麦の乾麺を入れて飲む。蕎麦の“**ルチン**”が血管をしなやかにし、血圧を上げにくくする効果をもっている。ルチン---->水溶性なので溶け出す。

(**麦茶 1ℓ**に対し、**蕎麦の乾麺 5本**加える) **注意：蕎麦アレルギーの人**

- * 梅雨時の運動不足も、血流を悪くしている。
その対策に、“**圧迫血流促進法**”が良い。(NOが出てくる)
胸に腕をしば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)

ポイント：血流を促進するために

- * **そば入り麦茶(1日1ℓ)**を飲み、“**圧迫血流促進法**”で上半身と下半身を**圧迫する**。
(15秒×3回)