

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、寒い冬に多発する心筋梗塞を防ぐDIYです。

寒い冬に多くなる
心筋梗塞を防ぐDIY

冬に多発する病気の一つとして注意するのが心筋梗塞です。心臓の血管に血栓（血栓）の固まりが詰まって血流が途絶えるため、心筋（心臓の筋肉）に必要な酸素や栄養が届かなくなることで心筋が壊死し、心臓の機能が停止してしまう病気です。

おもな原因は動脈硬化ですが、とくに冬は、暖房の効いた部屋から寒い場所に移動するなど、気温が大きく変化することによって血圧が急激に変動したり（ヒートショックという）、寒さで血管が過剰に収縮したりするため心筋梗塞が起こりやすくなります。

65歳以上の高齢者、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のある人、睡眠時無呼吸症候群の人、肥満の人、喫煙している人、アルコールをよく飲む人などはヒートショックを起こしやすいので注意しましょう。心筋梗塞の場合、突然、締めつけられるような、押しつぶされるような強い胸の痛み（胸の中



久保 明先生
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本臨床栄養協会副理事長、日本抗加齢医学会評議員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

央部から胸全体）が起こります。この症状は、狭心症とよく似ていますが、狭心症は動脈硬化などによって血管が狭くなるものの、血流が完全に途絶えていないので安静にして10分程すれば症状がおさまってきます。

ところが、心筋梗塞は血流が完全に途絶えているため、胸痛などが30分以上続いたり、安静にしても痛みがおさまりません。なかには、心臓の痛みはなく、首や肩、腕、奥歯などが急に痛む。放散痛（はさんぱう）が起こることもあります。

また、糖尿病のある人は、血糖値が正常な人よりも心筋梗塞を起こしやすいうえ、胸痛などの症状がない無痛性心筋梗塞を起こしやすいことがわかっています。糖尿病の合併症の一つである神経障害が進行すると、強い痛みを感じなくなってしまうのです。実際、足がむくみ、息切れがひどくて病院を受診したら心筋梗塞を起こしていたため、すぐに入院することになったというケースもあります。

心筋梗塞を防ぐためのDIYを習慣にしましょう。

● 適度に運動する

足踏みやハーフスクワットなど、部屋の中でできる運動をしたり、日常生活でこまめに体を動かすようにしましょう。通勤時やオフィスなどではエレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使いましょう。いつもより早足で、歩幅を少し広げましょう。

● ヒートショックを防ぐ

入浴前に脱衣所や浴室を暖めておいたり、食後の入浴、飲酒後や医薬品を服用した後の入浴は避けましょう。

● 塩分や動物性脂肪を控える

塩分が多い食事は、高血圧の引き金になります。また、肉や乳製品などの動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸は、動脈硬化を進ませるので、食べ過ぎないようにしましょう。

● 魚を積極にとる

アジやイワシ、サバ、サンマなどに豊富に含まれるDHAやEPAは、血液の流れをよくするので積極的に食べましょう。

「糖化」を防いで、若さを保つ

今すぐ
「糖化」を止める
最強の食べ方

食べ方を変えれば、
あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。

発売中!



久保 明 著
永岡書店 定価：968円(税込)