

# 「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、突然死をまねくこともある虚血性心疾患を予防するDIYです。

## 虚血性心疾患を予防するDIY

この秋から冬にかけて、気温の変化が大きくなる可能性がある、と気象庁は発表しましたが、気温変動に大きな影響を受けるのが心疾患で、実際、日本人の死因の第1位は悪性新生物（がん）、第2位は心疾患（高血圧性を除く）です。

心疾患とは、心臓に起こる病気の総称で、その大部分を占めているのが虚血性心疾患です。動脈硬化などによって心臓の筋肉（心筋）に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなったり、閉塞したりして、心筋に血液が行き渡らない状態（心筋虚血）になることで発症します。

代表的なのは、狭心症と心筋梗塞です。

### ●狭心症（きょうしんしょう）

冠動脈の内腔が狭くなって一時的に心筋への血流が不足すると、締め付けられるような胸の痛みが起きます。

多くの場合、痛みは数分から10分程度で自然におさまりますが、このような発作を繰り返す

ようになった、運動時だけでなく安静時にも起こるようになって、発作を抑える薬が効きにくくなったようなときは、狭心症が悪化して心筋梗塞を起こす可能性がありますので、主治医に早めに相談しましょう。

### ●心筋梗塞（しんきんこうそく）

冠動脈が完全に詰まり、心筋への血液が途絶えると、吐き気や冷や汗をとまなう強烈な胸痛（おもに胸の中央部から胸全体）の痛みが20分以上続きます。血流が途絶えた部分の心筋は壊死して元の状態には戻らないので、心臓の機能が著しく低下していきます。生命の危険もあるので、すぐに救急車を呼んでください。

狭心症も心筋梗塞も、胸の痛みがなく、左肩や首、あご、歯みぞおちなどが痛む（放散痛という）こともあり、また、高齢者や糖尿病の人は痛みを感じない場合もあるので要注意です。ふだんから虚血性心疾患を防ぐDIYを心がけましょう。

●5分でも体を動かす  
床掃除や浴室の掃除を増やす、駅や職場では階段を使う、少し



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  
日本臨床栄養協会 理事長

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、日本総合健診医学会審議委員、内分泌・糖尿病専門医など。

発売中!



久保明 著  
永岡書店 定価：968円(税込)

「糖化」を防いで、若さを保つ

今すぐ  
**老化**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。

喫煙は、血管を過度に傷つけたり、動脈硬化を促進させたりして虚血性心疾患を誘発するので禁煙しましょう。

●禁煙をする

●ストレスは早めに解消する  
過度なストレスは、血圧の上昇や動脈硬化の進行に影響をおよぼします。カラオケ、深呼吸やストレッチをする、誰かに話すなど、ストレスを感じたら早めに解消するように。

●塩分と糖分を控えめに  
塩のかわりに酢や香辛料などを使ったり、ごはんやパン、お菓子を食べすぎないように。野菜や海藻類、大豆製品などを多く摂取し、栄養バランスのよい食事を摂ることが大事です。

●肉類を控え、魚類を多く摂る  
中性脂肪やコレステロールは動脈硬化を進行させるので、肉類を控え、魚を積極的に摂るようによにします。