

聞いてなるほど! いきいきライフ



骨と筋肉を鍛えましょう

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の第3回講座がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。同講座で講師を務めた静岡市立静岡病院副院長兼循環器内科科長の小野寺知哉さんの講演内容を紹介する。
〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

全5回シリーズ 第3回・上

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1

☎ 054 (282) 1109

URL <http://sbs-smc.or.jp>

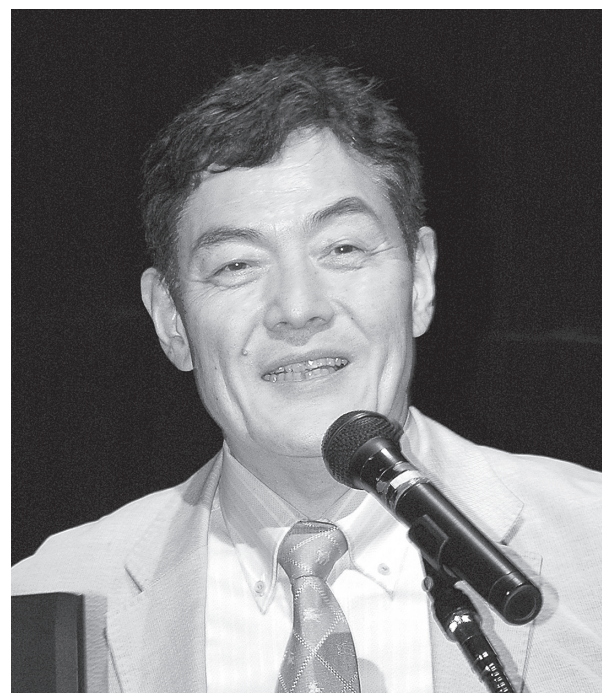
心臓病にならない生活のコツ

【主催】公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市、「新老人の会」富士山支部

小野寺知哉氏

静岡市立静岡病院副院長 兼 循環器内科科長



おのぞら・ともや

昭和54年京都大学医学部卒業。55年浜松労災病院内科医員。58年京都大学大学院医学研究科内科系専攻。63年米国シンシナチ大学客員研究員。平成2年静岡市立静岡病院循環器科第二科長。16年同病院循環器科長。17年同病院診療部長。25年より同病院副院長。日本循環器学会認定循環器専門医、日本内科学会認定総合内科専門医。所属学会/日本内科学会、日本循環器学会、日本心臓病学会など

動脈硬化減らし、心臓病を防ぐ

動脈硬化から起る恐ろしい病気とは

日本人で死亡率の高い病気とほとんどな病気でしょうか。1位はがん。そして2番目に多いのが心臓病です。主な心臓の病気には、狭心症、心筋梗塞、弁膜症、大動脈瘤、不整脈、高血圧などがあります。その多くが動脈硬化によるものです。

動脈硬化については、二つパターンがあって、動脈が硬くなってもろくなり、膨らんだり、破れたりして出血するというパターンと、動脈の内側に傷がつき、コレステロールなどが蓄積して、狭くなったり、詰まってしまったりするパターンがあります。前者は大動脈瘤の破裂や脳出血を起し、後者は心臓では狭心症や心筋梗塞、頭の病気としては脳梗塞、手足では閉塞性動脈硬化症を起す原因となります。狭心症や心筋梗塞は心臓の筋肉に血液を送っている冠状動脈が詰まってしまうもので、すぐに命に関わる恐ろしい病気です。しかし、タバコや高血圧、肥満、運動不足、糖尿病、高脂血症といった動脈に傷をつける危険因子(リスクファクター)を抑えることで動脈硬化は予防ができます。今日はその予防策を説明したいと思います。

生活習慣の工夫で動脈硬化は予防することも

まず、タバコはやめましょう。動脈硬化の危険因子の中

で、今、先進国で最も問題となっているのはタバコです。タバコは、ニコチン、タール、一酸化炭素を体の中に吸い込み、血管の内側の壁に傷をつけ、動脈硬化を起します。タバコを吸うことで、動脈硬化は2倍以上になり、若くて心筋梗塞になる人の多くが喫煙者です。

ほかにも悪い要素がたくさんあって、肺を壊して慢性気管支炎や肺気腫を起したり、肺がんや咽頭がん、喉頭がん、胃がんの原因にもなります。それから、スモーカーズフェイスといいますが、タバコを吸うと顔が老けて美容の大敵でもあります。特に、女性はニコチン中毒になりやすく、白髪が増えたり、目尻や口の周りにしわができたります。また、運動能力が低下することも分かっています。

禁煙はなかなか難しいという人も多いかと思いますが、禁煙すれば、5年で心筋梗塞のリスクは普通の人と同じくらいに戻ります。禁煙が難しい人は禁煙外来などにかかって医師に相談し、早いうちに禁煙をしましょう。

次に、高血圧を防ぎましょう。年を取ると血圧が上がります。年を取りますが、血圧が高いといつも動脈が高い圧力にさらされて傷がつきやすくなり、脳梗塞も起こりやすくなります。血圧の薬を飲んでくれる人も多いと思いますが、数値のガイドラインは上が120台、下が80台にするのが良いとされています。血圧が上がりがりやすくなる70歳以上の人も上は130台、下は80台

を目指しましょう。

また、血圧を下げるには、まずは食事の塩分を減らすことが大切です。1日6gまでが適量で、しょうゆや漬け物、梅干し、麺類、味噌、煮物は塩分が多いので注意しましょう。それから、やはり運動が大事です。運動すると手足の動脈、筋肉が軟らかくなります。血圧も柔軟に受け止めるようになるので、ピンと血圧が跳ね上がったままという

ことを防げます。薬を飲んで血圧を下けているからと、何もしなくてもいいというのではなく、塩分を減らして運動をし、足りない分を薬で補うというのが正しく血圧を下げる方法です。

運動や食事制限で内臓脂肪を減らす

それから、内臓脂肪を減ら

しましょう。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉が数年前から聞き慣れていると思いますが、内臓に脂肪が蓄積した状態の内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、高脂血症といった生活習慣病のうち、いずれか二つ以上を併せ持った状態をいいます。肥満、高血糖、高血圧、高脂血症は死の四重奏とも言われ、これらが重なると動脈硬化になる確率は30倍にもなります。

内臓脂肪を減らすには、やはり運動と食事制限です。食事ではカロリーを減らすことがやはり重要で、1日の摂取カロリーは、目標体重×25kcal(60kgで1500kcal、70kgで1750kcal)とすることで体重を無理なく減らすことができます。最低限必要なカロリーをどのくらい減らすか、これは筋肉ばかりが減ってリバウンドを起しやすいため、やめましょう。食べ物1gあたりのカロリーは脂肪で9kcal、タンパク質と炭水化物は4kcalです。このため、脂肪を少なくした食事内容はカロリー制限につながります。カロリーの計算は面倒ですが、脂肪の多い食品を30%減らせば270kcalも減らすことができるので、毎日の積み重ねがとても大切です。

満腹になるまで食べる人間食を取る人、濃い味付けが好きで、緑黄色野菜をあまり食べない人、階段ではなくエレベーターを使う人、運動の習慣のない人。お酒を1日2合以上飲む人は気をつけましょう。食事は和食中心にし

て、外食は減らす、また家での食事を作り過ぎないこともポイントです。

それから、運動は動脈硬化を促進する悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を下げる効果があります。また、運動をすることで、普段の生活全体の活動性が上がり、消費カロリーが増えて脂肪減少にもつながります。高血圧を改善し、善玉コレステロール(HDLコレステロール)を上昇させて、動脈硬化の予防につながります。

また、速く歩くなどの運動習慣がついた人は長生きするというデータもあります。消費するカロリーも減ります。30分歩くとき、時速4kmで歩いて100kcal。ジョギングすると750kcal。30分自転車をこぐと200kcalです。30分間続けてやっても10分を3回に分けてもどちらでも良いので、毎日少しずつ運動をして基礎代謝を増やして、エネルギーを燃やすことが大切です。

内臓脂肪が減ると全てが良い方向に回ります。食事と運動で内臓脂肪は皮下脂肪より先に減ることも分かっています。内臓脂肪が減ると血糖を下げるインスリンの効きが強くなり、血糖も改善します。また、動脈硬化を促進する悪玉コレステロールも減ります。全てがつながって悪くなるメタボリックシンドロームが内臓脂肪を減らすことで、全てがつながって良くなっていくのです。毎日の生活を少しずつ変えることで、動脈硬化を予防していきましょ



〔心臓は1日10万回動きます。疲れるはずですが。〕心臓大王・小野寺先生の第一声でした。事実、日本人の死因第2位です。立派です。何が。欧米に比して心臓死の圧倒的少なさ。なぜでしょう? Answer①動脈硬化になる人が欧米より少ない②動脈が強くて動脈硬化になりにくいのか③動脈硬化になりにくい生活習慣があるのでしょうか? 多分Yesとのお話。それなら逆に動脈硬化を造ってくれるものはなんだ。①タバコ②高血圧③肥満④運動不足⑤脂質異常症⑥高血糖⑦野菜不足 何回これらの言葉が彼の口から飛び出したことか。特に気になる動脈硬化4兄弟はタバコ、高血圧、肥満、運動不足。別名沖縄クライシスの元、どこへ行ってもファストフード道路。車、車、車。体動かす歩く人少なし。

今や日本人は欧米人よりコレステロールが多いというのが常識です。心臓病を防ぐには、歩いて、歩いて、禁煙目指し、HDL(善玉)コレステロール増やし、脂肪減らして、LDL(悪玉)コレステロール減らす。1に運動、2に食事。さらに歩くときには姿勢を直し、気合を入れて歩くべし。J1師匠は①バイバイ、ファストフード②No Smoker③ゴルフ場のウォーカー。3拍子揃っています。これでは長生きするぞ!!おめでとう!!

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。