

聞いてなるほど!

いきいきライフ

全5回シリーズ 最終回・上

測って健康!

血圧、体重、万歩計

メタボとロコモを知らう!



公益財団法人SBS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2015年度シリーズ(全5回)の第5回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。講師の静岡市立静岡病院副院長でハートセンター所長の小野寺知哉さんの講演内容を紹介します。〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

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>

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

自分のカルテ作りで対策

大事な動脈硬化予防

心臓病や脳卒中など近年、日本人の死因の上位を占める病気には、動脈硬化が大きく影響しています。そのため、動脈硬化予防が重要になっていきます。

動脈硬化は動脈が老化して弾力性を失ったり、詰まったりして血流がスムーズでなくなる状態です。二つのタイプがあり、一つは動脈が硬くなってもろくなり、もう一つは動脈の壁に傷が付き、そこにコレステロールが染み込んで壁が盛り上がり狭くなるタイプで狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。今でも心筋梗塞は発症すると3人に1人が亡くなる怖い病気ですが、動脈硬化の治療レベルは進化しています。

治療には2種類あります。一つはカテーテル治療。心臓の血管にカテーテルという管を入れて、その先で風船を膨らませて血管を広げます。最近ではステントという金網のチューブを置いて固定させる方法が増えています。もう一つは、天皇



静岡市立静岡病院副院長・ハートセンター所長

小野寺 知哉さん

おのでら・ともや

1979年京大医学部卒。80年浜松労災病院内科、87年京大大学院医学博士取得、88年から2年間、米シンシナチ大学で客員研究員(心筋梗塞の研究)を経て、90年より静岡市立静岡病院循環器内科勤務。

陛下も受けたバイパス手術。血管の狭いところを避けて、先端をつなげて血流を安定させます。

では、動脈硬化を起こさないためにはどうしたらいいでしょうか。実は医学が進歩しても、発症を完全に止めることはできません。しかし動脈硬化を減らす手段はあります。それは、動脈の壁に傷を付けるリスクを減らすことです。

一番悪いのは喫煙。ニコチンやタールなどが動脈の壁に傷を付けます。高血圧や肥満、高コレステロール、糖尿病の人、そして男性も壁に傷が付きやすい。女性は閉経までは女性ホルモンが守ってくれますが、閉経後はリスクが高まります。これら危険因子を減らすことが大切です。

きちんと血圧管理を

では、リスクを減らすにはどうしたらいいか。自分の体調を「測る」ことで予防することです。

まず、「血圧計」。高血圧になると、動脈に高い圧力がかかり続けて動脈の壁に傷が付いて動脈硬化になり、心不全や脳卒中の原因になります。年をとると動脈は硬くなり、血圧も上が

閉じたりして軟らかくなり、血圧も下がります。生活習慣を変えても下がらなければ、「薬」でしっかりと下げてコントロールすることです。

肥満解消を目指し歩く

次は「体重計」。肥満のチェックをしましょう。食事の欧米化で、日本人の肥満が増えています。その結果、高血糖、高血圧、高コレステロールなどが重なって起こる「メタボリックシンドローム(メタボ、内臓脂肪症候群)」が問題化しています。内臓脂肪がたまると、動脈硬化の原因になります。メタボの基準は、腹囲が男性85センチ、女性90センチ以上。BMI(肥満度、体重を身長(メートル)の2乗で割る)は25以上がメタボです。メタボにならないためには、まず食習慣を変えること。脂肪は少なく、間食をしない、食べ物を多く作

りやすいというデータがあり、早歩きだと長生きできるという報告もあり、運動は大切です。消費カロリーを増やすには、30分程度のウォーキングがお勧めです。歩く筋肉量が増えて、体のエネルギーが燃焼しやすくなります。へその下の丹田に力を入れて、肩甲骨を動かして歩くと、楽に歩けます。日本人の1日の平均歩数は約10年前で7000歩、7700歩ですが、男性は9000歩、女性は8300歩を目指しましょう。

りやすくするので、血圧を測ってコントロールしましょう。高血圧は、遺伝や肥満、運動不足、喫煙で起こります。血圧は140/90未満を目標にしてください。血圧は1日の間に変動して朝が一番高いので、測るのは朝、トイレの後に深呼吸をして座って行うといいでしょう。腕に巻くタイプの血圧計を使うと誤差が少なく便利です。

血圧を下げるには、「減塩食」です。静岡県民は全国平均より塩分の摂取量が多いので、しょうゆ、漬物、麺類、みそ、煮物など、どれも少しずつ減らして薄味に慣れてください。塩分の1日の摂取目安は6gまでです。そして「運動」。体を動かすと血管が開いたり動いている人は長生きしや

毎日少しずつ運動し、食事には注意することで、動脈硬化を予防する良いサイクルをつくるのが大事です。そのために「血圧計」「体重計」「万歩計」を使ってぜひ、自分のカルテを作り、動脈硬化の予防に役立ててください。

遠山所長の健康セミナー



「測って健康! 血圧・体重・万歩計」。さすがは心臓病のプロ、小野寺先生。動脈硬化には2種類あり、知らなかった。(1)動脈硬くもろくなり、破れちぎれる出血型 (2)動脈内側に傷が付き悪玉コレステロール溜まり動脈狭まり、狭心症から心筋梗塞。して、動脈傷の原因は? ①タバコ②高血圧③メタボ④悪玉コレステロール。タバコに関しては、女性20代、男性30~40代が「スイマセン、まだ吸ってます」状態の高喫煙率です。高血圧の味方は①塩分②尿酸③男性です。

女性は内臓肥満型少なく、動物脂肪材料食(ケーキ、チーズ、霜降り牛ステーキ、ソフトクリーム等)を食しても、コレステロールが高くても動脈硬化とは縁がない。女性ホルモンはわが身を守る最大の味方。20~40歳代までの男性は女性と同じものはお控えなされ。しかし、日本男子はちょっとの体重増で内臓脂肪が増え、高血圧、糖尿病、脂質異常症等になりわが世の冬。防衛は歩いて歩いてHDL(善玉コレステロール)値を高くすると、癌・心臓病、脂肪も消え去り、体力強い日本男子が出来上がる。さらに毎日体重量れば体重増えることなし。これが健康維持の巻。

若手男子は内臓脂肪減らすべし。ただし、75歳越えたら自由に食して体力維持を図りましょう。やっちゃん、J.I師匠、やっちゃん、オノちゃん。ハイ、ジャジャジャン。

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。