

中込内科じんぶん

6月号



発行所

中込内科医院

〒010-0973
秋田市八橋本町3-1-5
TEL 018-862-1564
FAX 018-866-4655

E-MAIL
nakagomi@cna.ne.jp
URL
http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

今月の特集 心臓病の方の生活習慣について

「心臓病がこわい」のは、命が奪われる恐れのある病気だからです。日本人の死亡原因の第1位が悪性新生物(がん)で、心疾患が第2位となっています。

しかし、がん(癌)は、さまざまな臓器・組織にできる癌の総数です。癌とひとくりにされていても、肺癌、胃癌、肝癌、癌など種類はさまざまです。臓器の障害による死亡者数という見方をすれば、心臓がトップの位置にあると考えるのもよいでしょう。しかも、徐々に増加を続けているのです。

癌の場合には、発症してから、死に至るまでの間には末期癌でさえも一定期間があるのが普通です。しかし、心臓病、とくに急性心筋梗塞や不整脈の場合は、待ったなしで死に至るケース(突然死)があります。これが、「心臓病がこわい」ということのもうひとつの理由です。

戦後、わが国では、ご存じのように糖尿病、脂質異常症、高血圧症などのいわゆる生活習慣

病が増えています。生活習慣病は、心臓病を引きおこす危険因子です。不適切な生活習慣が、心臓病の原因ということになります。

生活習慣のなかで、心臓病の発病にもっとも深くかかわっている指摘されているのは、食習慣です。日本人の食習慣が、動物性脂肪の摂取量が多い欧米型に近づくに従って生活習慣病が増え、心臓病も増えてきています。

食べすぎによるカロリーオーバーによる肥満も大きな危険因子です。メタボリック症候群として騒がれるゆえんです。さらに、糖尿病に発展すれば、動脈硬化は加速します。喫煙も大きな要因です。ストレスも心臓病の誘因になります。

自分のペースやリズムで仕事を進めたり、休息、休暇をとることが簡単ではありません。このようなことも、心臓病が増加する原因となっています。

☆適切な食習慣を維持しよう
食習慣を見直してみましよう。

心臓病を予防したり悪化させないための食習慣でもっとも大切なのは、「バランスのよい食事」であることです。何か特別な食品や食べ方が必要だということではありません。しかし、今の日本の食生活はとてもバランスがとれているとは言えない状況です。その結果が、生活習慣病の急増であり、心臓病の増加なのです。

- では、「健康維持に好ましくない食習慣」とは、
- ① 脂質、とくに動物性脂肪の摂取量が多すぎる。
 - ② 食事摂取量(摂取エネルギー量)が多すぎる。
 - ③ 塩分摂取量が多すぎる。
 - ④ 野菜の摂取量が少なすぎる。
 - ⑤ 朝・昼・夕食の食事量のバランスがとれていない。
- などです。バランス感覚を働かせて毎日3度の食事をとりましよう。

朝食をしっかりとる。これも、大切なポイントです。朝食で糖質(ご飯やパン)をとらないと、脳がエネルギー不足の状態になり、とくに午前中の仕事にさし進まない、イライラの原因

になります。これは、血圧を高めるひとつの要因にもなります。さらにも、空腹感が強くなつて、どうしても昼食の量が増えることにもなります。

そのような状態が続くことが肥満の誘引になります。いわゆるメタボリック症候群のはじまりです。肥満は、脂質異常症にもつながります。肥満が進行して体重が増えてくると、それも心臓に負担をかける要因になります。

◇ゆっくりと食事をする習慣をつくってこう

「早食い」の習慣がある人は、その習慣を改めるべきでしょう。私たちの体には脳に満腹中枢があつて、一定程度食べると、「もう満腹です。これ以上食べないほうがよいよ」と、満腹感という形で信号を出してくれま

す。ただし、この信号が出てくるまでには15〜20分程度かかります。早食いの人は、その信号が出る前に、どんどん食べてしまいがちです。自然と過食になってしまうのです。肥満の人で自分ではそれほど食べているつもりがないという人は、早食いの傾向が強いようです。

もし、早食いの習慣があるなら、ゆっくりと食べるといっても大切な食事療法のひとつです。心かけるようにしましよう。

