



健康で長生きするために知っておきたい

## 心臓病にならない方法

日本人の死因トップとしてよく知られるがんは、全体の約25%を占めています。そして、それに続く心疾患と脳血管疾患を広く心臓・血管の病気としてまとめると死因の約22%にのぼり、がん匹敵する数字になることを知っていましたか？がん検診を受けている方は多いと思いますが、案外、心臓検診を受けるということは少ないかもしれません。がんと心臓・血管病の検診を受ければ、日本人の死因の約半分をチェックすることができます。

名医が  
分かりやすく解説!



名誉所長 山下 武志

### なぜ心臓病になる？

著名人がこの心臓・血管の病気にかかる途端にニュースとなり、心臓病は突然発生するというような印象を持たれているかもしれません。実際は、健康な人がある時突然心臓病になるわけではありません。心臓や血管の病気は、自分が知らないうちに発生し、ゆっくり進行して、時間がたってから初めて気づく、あるいは症状が出現するという経過をたどります。この心臓病は、生まれついてもった体質（遺伝）と、心臓・血管をこれまでどのように使ってきたかという二つの要因が重なることが原因です。家族や血縁関係者に心臓や血管の病気が見当たらない方は幸運です。しかし、世の中にはそうでない方のほうが多いはず。そのような方は、これまでどのように自分の心臓や血管を使ってきたかが、心臓病にならないかに大きく関わってくることを知っておきましょう。

### 自分の心臓の使い方を知ろう

心臓や血管の使い方を知るのは素人では難しいと感じてしまうかもしれませんが、簡単な方法で、今どのように自分

の心臓や血管を使っているかを知り、管理することができます。実は、戦国武将として有名な伊達政宗はこの方法の一部を利用していたことが、古書に書かれています。「我が身の御養生、常々御油断なく、みづから御脈を御取り…」(政宗公御名語集)。政宗は毎日脈拍を測定していたことが知られています。ただ測るというわけだけでなく、毎日(あるいは定期的に)測定するというのがミソです。

定期的に測定する項目は三つ、体重、血圧、脈拍です。体重は1日1回、測定は朝でも夜でも構いません。血圧は、可能であれば朝食前、昼食前、夕食前、就寝前の4回、できない方は朝食前と就寝前(アルコールを飲まれる方は夕食前)の2回測定しましょう。家庭用血圧計は上腕で測定するものを選び、2度、3度と測定した場合は、測定した数値の平均を記録します。脈拍は同時に自動血圧計に表示されているはず。記録した体重、血圧、脈拍は、日によって上下動しています。人間はロボットと違い、変動しながら生きているので、その上下動は気にしなくて結構です。



裏面に続きます ➡

もしも具合が悪くなったら…

☎ 03-3408-2151

※急患の方は24時間随時診察いたします(まずは受付が対応し、状況に応じて医師・看護師におつなぎします)。

数カ月記録を続けたら、余裕のある時に、1週間の平均を計算して、それを表やグラフにしてみてください。一目見て、自分の心臓、血管の使い方が健康的か、不健康かが分かるはずです。ちなみに、体重の正常値は、BMI(体重を身長<sup>2</sup>で割った値)が18.5以上、25未満、血圧は収縮期血圧(上の血圧)が130mmHg未満、拡張期血圧(下の血圧)が80mmHg未満、脈拍は1分間に50~99が正常とさ

れていますが、ある一時点の測定値がこの範囲になくても構いません。記録された1週間の平均値が、この正常値の範囲から外れて経過している方は、自分の心臓や血管を酷使していると判断できます。一方、平均値が正常の範囲内で大きな上下動なく経過している方は、心臓・血管の使い方がうまいと自分を褒めてよいでしょう。

## 心臓に優しい生活

どうすれば心臓・血管のうまい使い方につながるか、皆さんがすでに知っていることがほとんどです。知っていてもなかなかできないのが現実ですが、自分の心臓・血管の使い方が表やグラフになっていれば、一つのモチベーションになるはずですよ。

### 減量

BMIが25を超えている方は減量が必要です。毎日食事に気をつけるというより、毎日体重計に乗って体重を忘れないことから始めましょう。お酒を含む炭水化物は控えめに、タンパク質と野菜は減らさないようにしましょう。



### 減塩

摂取した塩分は必ず体の外に排出しなければなりません。塩分摂取が多いと、心臓は吸収された塩分を精いっぱい腎臓に送って排出しようとするので、その結果血圧が上がります。WHOが目標とする塩分摂取量は1日当たり6gで、日本人にはなかなか達成できない数字です。ラーメンや麺類は1杯でおよそ7~8g、カレーライスおよそ3g、みそ汁およそ1.5gが塩分の含有量です。減塩を忘れないことだけでも減塩効果につながります。まず、食事に含まれる塩分を勉強してみてくださいはどうか。



### 運動

1日の歩数チェックから始めましょう。厚生労働省は65歳以上の男性7000歩以上、女性6000歩以上を勧めています、これを実現できている方は約半数にとどまります。人間の基本行動は、歩く、手を使う、頭を使うとされていますが、その一つである歩行を運動としてとらえることから始めましょう。



### 歯磨き

歯周ポケットの保有者は45歳以上で過半数を占めています。そして、この歯周ポケットに歯周病菌がかたまりとなって繁殖すると、そこからさまざまな毒素が産出され、心臓・血管病の進行につながります。意外かもしれませんが、1日の歯ブラシの回数が1回より3回行うほうが心臓病になりにくくなることが知られています。



最後にお伝えしたいこと、それは上記の注意事項を仙人のように守る必要はないということです。

楽しんでこそ人生です。かの有名な貝原益軒かいばらえきけんは次のように言っています。

…命の長短は身体の強弱よりも慎みを持って生きるか欲望のままに生きるかによる所が大きい

…自ら楽しみ、人を楽しませてこそ人として生まれた甲斐がある

☐ スペシャルサイトのご案内

ホームページではさらに  
たくさんのお役立ち情報をお届けしています！



過去の広報誌はこちらから

<https://www.cvi.or.jp/cvi-magazine/>

心電図異常と言われたら



心研コラム



施設のご紹介



公益財団法人  
心臓血管研究所 附属病院  
心研 〒106-0031 東京都港区西麻布3-2-19

お問い合わせ先

TEL 03-3408-2151

受付時間 平日8:30~17:00(祝日・年末年始除く)