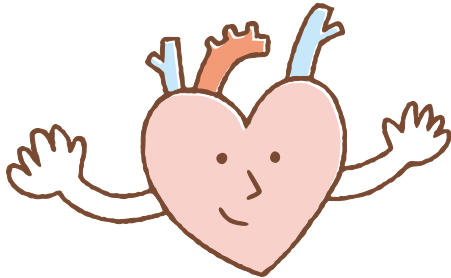


いきいき！ヘルシーライフ

# 今日も心臓、 元気に 働いていますか？



年を重ねることによって、  
いろいろな加齢の変化が体に表れますが  
もちろん、心臓も例外ではありません。  
心臓に関わるさまざまな病気の発症が、  
加齢とともに確実に増えています。  
実は、ガンに続く日本人の死因ともなっている心臓病（心疾患）。  
今日も元気に働いてくれる心臓の負担を減らして  
毎日を元気に過ごすためにも、  
まずは、心臓の働きを再確認。  
また、普段の暮らしのなかで  
気を付けるべき点などをお聞きしました。

教えて  
いただき  
ました！

心臓の病気は、いろんな症状  
であらわれます。  
胸の苦しさだけでなく、背中  
や肩の痛みなど気になる症状  
があるときは早めに解決して  
ください。また、夏場は脱水症  
状も心臓に負担をかけるので  
気をつけましょう。



九電ケアタウン協力医療機関医師  
中須賀内科循環器科

中須賀 一太 院長

# いきいき!ヘルシーライフ

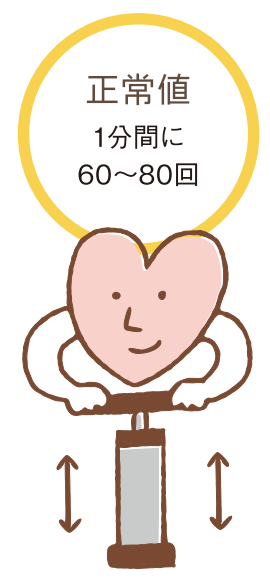
まずは、心臓の働きをもう一度知っておきましょう。

ドキドキドキ。その働きを音で感じることはできません。姿を見ることはできません。心臓は、筋肉でできています。心臓は、収縮することによって血液を送り届けてくれるポンプのよう働きをしています。体のなかでも、唯一、休むことなく働いてくれている臓器です。健康な心臓であれば、1分間に60〜80程度の規則的な動きをしています。

この脈拍が遅くなったり、早くなったり、不規則に乱れることを「不整脈」と言います。

います。不整脈は、中高年以上の方に多く現れる症状でもあります。これは、心臓機能の衰えが主な原因と考えられます。その他、日常生活のストレスが原因となったりしやすいものも不整脈です。

こうした不整脈などが原因で起こるのが「心不全」です。これは、心臓がポンプとしての役割を十分果たせなくなり、心臓から送り出す血液の量が減ってしまうことで、体中にさまざまな不具合を生じる状態を言います。



もしかして心臓が原因かも。体のSOSをチェック!

心不全による症状は、全身にさまざまな状態で表れますが、自覚症状が少ないために「年のせい」と諦めてしまうことも多いようです。そのまま放っておくと症状が悪化することもあるので、体のSOSを受けとめてあげましょう。

代表的な症状は、息切れ、動悸、むくみなどです。初期のうちには、階段や坂道を登ったときに息切れがする程度ですが、症状が進行すると、安静にしていても息苦しくなります。

動悸や息切れは、心不全だけでなく、狭心症や不整脈、さらに呼吸器疾患など心臓以外の病気も疑われます。わずかな症状も見逃さず、早めに医療機関を受診しましょう。



- その他の症状
- めまい、失神、筋肉痛
  - 筋肉の硬直、大量の発汗
  - 頭痛、気分の不快
  - 吐き気、嘔吐
  - 倦怠感、虚脱感 etc

## 日々の暮らしの中で実践したい!

### 脈拍を測ってみよう!

家庭で正しく脈拍を測ることは、健康管理の第一歩。日々の体調の微妙な変化に気づくためにも家庭での血圧測定は重要です。血圧計などで表示される脈拍数を普段からチェックしておきましょう。

- 正しい家庭血圧計の測り方
- 椅子などに座る。
- カフ(袋状のベルト)をややきつめに(指1本入るくらい)に上腕に巻く。
- 上腕をテーブルなどに乗せ、圧迫帯を心臓と同じ高さにして測定。



### ● 脈拍数の基準と分類

| 1分間に60~80回を正常とすると...        | 1分間に120回以上                     | 1分間に40回以下                  | 不規則・飛んでしまう |
|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------|
| 頻脈性不整脈<br>動悸を感じる、めまいなどの貧血症状 | 徐脈性不整脈<br>目の前が暗くなる、めまい、失神やけいれん | 期外収縮<br>胸がつまる・チクチクするのどが詰まる |            |

## ワンポイントコラム

### 激しい運動よりも、軽い運動がオススメ!

健康な毎日には体を動かすことは欠かせませんが、心臓に不安がある時は、激しい運動よりもウォーキングやラジオ体操などの軽い運動が最適です。また、これまで運動経験の少ない人にオススメなのが、ガーデニングです。草取りや畝づくりは、軽いウォーキングと同じくらいのカロリー消費があるそうです。趣味と実益を兼ねて楽しみながら気軽にはじめてみませんか。



九電ケアタウンのガーデニング風景

グランガーデン熊本でのテレビ体操

（日々の暮らしの中で実践したい！）

## 働き続ける心臓をいたわるための生活習慣とは？

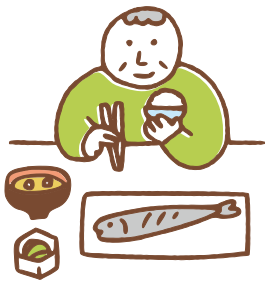
心臓病は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病と切っても切れない関係にあります。

筋肉よりも脂肪の多い体では、血液を循環させるのも心臓にとってひと苦労。

心臓の負担を軽くするためにも、生活習慣を見直しましょう。

### 1 腹八分目で 暴飲・暴食は避ける

食事のときは、消化をする胃に血液が大量に送られるために心臓に負担がかかります。暴飲・暴食は避けましょう。また、太りすぎも心臓を圧迫する原因となります。



### 2 日々の食事は塩分控えめに

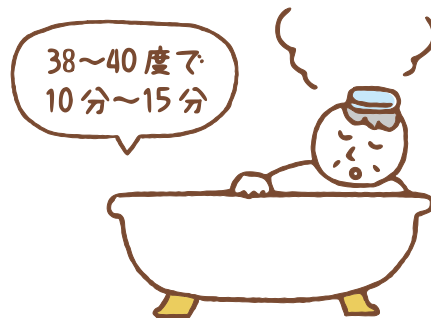
日本食は、ヘルシーですが実は塩分量の多い食事です。血圧が高かったり、むくみがひどかったりするときは、特に気をつけましょう。



キューデン・グッドライフでは、ご入居者さまの体調不良時には、体調に応じたお食事をご用意いたします。

### 3 入浴時の急な温度変化にご用心

熱いお湯に入ると、血圧が一時的に上昇して心臓に負担をかけてしまうことがあります。シニア世代の入浴は、38度～40度くらいのぬるめのお湯に10分～15分じっくり浸かることがオススメ。また、食事の直後や飲酒の後の入浴は避けましょう。湯船を出入りするときも、急がずゆっくり動くように心がけましょう。



### 4 ストレスを溜め込まない毎日を

疲れやイライラによるストレスを感じていると、全身の筋肉は緊張状態となり体が固くなりがちです。これが体の負担となり、不整脈などの症状を起こしてしまいます。ストレスを感じたら、気分を落ち着かせたり、ストレッチで体をほぐしたりしてあげましょう。

