

脳卒中・心筋梗塞

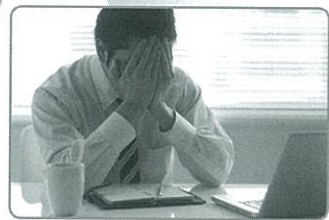


歩くことを心がける

適度な運動は血圧の降下や悪玉コレステロールの減少をもたらす。自律神経も調整され、メンタルにも好影響。運動の内容としては、1日30分程度のウォーキングでいい。速足で歩く、階段を使う、帰路にひと駅手前で降りるなどの工夫を日常の中ですれば、十分可能な運動量だろう。

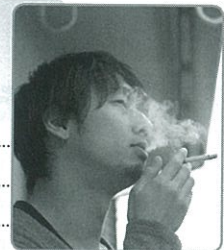
ストレスを溜めない

ストレスが多くなると自律神経の交感神経が興奮して心拍数が上がり、血管が収縮し、血圧が上昇する。結果、動脈硬化と高血圧を同時に招き寄せることになる。運動の他、趣味を持つ、友人や相談者に自分の気持ちを話すなど、ガス抜きの方法を複数用意することが有効だろう。



喫煙との関連性も

喫煙をすると血圧が上がり、動脈硬化も起こりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞を起こす可能性が高まるとされる。喫煙者が狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患になる危険性は非喫煙者の2~3倍という研究データもある。



お酒は控え目にする

過度な飲酒は高血圧や不整脈の原因となるので、毎日飲んだり、翌日まで影響が残ったりするような飲み方は避けるべき。しかし、日本酒換算で1日1合程度のアルコールは、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げるというデータもある。その範囲内で飲むよう心がけよう。



動物性脂肪を避ける

野菜や大豆製品を多く摂ると、動脈硬化防止に有効な善玉コレステロール(HDLコレステロール)が増える。逆に、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)は飽和脂肪酸の多い動物性脂肪の摂取によって増える。不飽和脂肪酸が多い植物油で常温で固まらないもの、つまりオリーブ油などや、魚の脂がお勧め。



睡眠は6時間取る

睡眠時間が6時間未満だと高血圧になる確率が高くなるのが統計的にわかっている。夜はできるだけ早く寝て、6時間睡眠をキープしよう。寝つきをよくするためお酒を飲む人がいるが、睡眠の質を悪くするので避けるべき。どうしても眠れないのなら、アルコールよりも医師の指導のもとで睡眠導入剤を使ったほうが害が少ない。



「あのとき、こうしておけば……」と後悔しない!

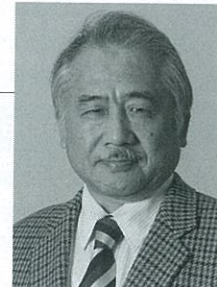
今すぐ実践! 三大疾病・糖尿病にならない生活習慣

荻野景規

Keiki Ogino

(一社)日本予防医学会副理事長

1980年、山口大学医学部卒業。85年、同大学医学部助手。91年、同大学助教授。95年、金沢大学医学部公衆衛生学教授。2006年より岡山大学大学院医歯薬学総合研究科公衆衛生学教授。



取材・構成 林 加愛

日本人の死亡原因ワースト3を占める、がん・心筋梗塞・脳卒中と、増加傾向にある糖尿病。いずれも怖い病気だが、生活習慣を変えることで、罹患リスクを抑えることができる。予防医学の第一人者・荻野景規氏に、その方法を教えていただいた。

原因となるのは高血圧と動脈硬化

脳卒中には二つの種類があります。一つは、脳の血管が詰まる「脳梗塞」。もう一つは、脳の血管が破れて出血するタイプで、脳の内部の血管が破れば「脳内出血」、脳の外側を覆うクモ膜と脳の間で出血すれば「クモ膜下出血」になります。

出血が起こるのは、主に高血圧が原因。血液が血管の壁に絶えず強い圧力をかけるため、血管が破れやすくなるのです。クモ膜下出血の場合は、動脈瘤が破裂して発症します。

一方、血管が詰まる原因となるのは、主に動脈硬化です。動脈硬化とは、文字どおり、動脈が硬くなり、しなやかさを失うことです。動脈の内壁にコレステロールが貼りつくことで起こります。

動脈硬化になると血管が細くなり、血栓ができやすくなります。できた血栓が血液の中を流れて、脳の血管で詰まると脳梗塞になるのです。また、その血栓が心臓の周りを通っている冠動脈で詰まれば、心筋梗塞になります。

不整脈も、血栓ができるきっかけとなります。血液の流れが滞ると、血が固まりやすくなるからです。

ですから、脳卒中と心筋梗塞を防ぐためには、出血を招く高血圧と、血栓ができる原因になる動脈硬化を予防することが重要です。不整脈は加齢が原因となることも多く、効果的な予防法は残念ながらありませんが、薬でコントロールすることが簡単にできます。健康診断で早期に発見することが大切です。

高血圧と動脈硬化に関しては、バランスの良い食事によって肥満や悪玉コレステロールの増加を防ぐことが大事。そして、適度な運動も重要です。ウォーキングなど、軽く汗ばむ程度の有酸素運動によって、血圧降下や血流の正常化が期待できます。

これらの病気にはストレスも大きく影響します。強いストレスを受けると冠動脈が激しく収縮し、虚血性の狭心症や心筋梗塞の引き金となります。また、ストレスからくる暴飲暴食や睡眠不足が高血圧を招くといった、間接的な影響もあります。

ストレスそのものをなくすのは難しいですが、やはり適度な運動が有効でしょう。身体を動かすと気持ちがあぐれ、ストレスを発散できます。日常生活の中で身体を動かす機会を意識的に増やすことが必要だと言えるでしょう。

糖尿病

エネルギーを摂りすぎない

Ⅱ型糖尿病の原因は過食と肥満。これは摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っている状態なので、対策は、当然、食事制限と運動ということになる。とくに運動は、年齢による基礎代謝力の低下を補うためにも不可欠だ。



血糖値を急上昇させない

米やパスタなどの炭水化物は、血糖値を上げる食品の代表格。量を控えるだけでなく、食べ方にも工夫を。「野菜→肉→炭水化物」の順に食べることや、酢飯にしたり、カレールーをかけたりすることで、血糖値の上昇を緩やかにすることができる。



肥満にならないことが何よりも有効な予防法

糖尿病は、血糖値を調整するインシュリンの分泌異常により、血糖値がずっと上がった状態になる病気です。死に直結するわけではありませんが、血管が傷つくことで高血圧や動脈硬化、ひいては脳卒中や心疾患の可能性が高まります。免疫力が低下し、感染症や腎臓疾患、神経障害を起こす危険性も高まります。

遺伝的にインシュリンが分泌されにくいⅠ型と、インシュリンを分泌し続けた末に効かなくなるⅡ型の二種類があり、Ⅱ型は生活習慣で予防が可能。その方法は肥満にならないこと。食べすぎず、運動習慣を持つようにしましょう。

がん

食事の味つけは薄めに

動物性脂肪の摂りすぎは大腸がんの原因になる。また、過剰な塩分摂取は胃の粘膜にダメージを与え、胃がんの原因となる。濃い味の食事は控えること。家で食べるなら、減塩の味噌や醤油を使うことが望ましい。食物繊維が豊富な野菜や海藻を多く摂ることも大切だ。



喫煙との関係も

たばこの煙には多くの発がん性物質が含まれている。喫煙者と非喫煙者を比べると、肺がん、咽頭がんだけでなく、食道、胃、肝臓、腎臓などのがんによる死亡率も高くなるとされる。本人だけでなく、受動喫煙による周囲のリスクについても配慮したい。



軽い運動の習慣をつける

乳がん、結腸がん、子宮体がんに関しては、運動習慣のある人が、ない人に比べて、罹患率が低いことがわかっている。腕や腰回りを動かすことで、その周辺の血流が良くなるのが理由と思われる。ただし、過度な運動は活性酸素を過剰に発生させることにもなるので、あくまで軽めの運動がベストだ。



弱い人はお酒を飲まない

飲酒とがんの関連というと肝臓がんを連想しがちだが、こちらは、飲みすぎない限り心配ない。むしろ、注意すべきは咽頭がんや食道がん。日本人にはアルコールを分解することでできるアセトアルデヒドという毒素の代謝機能が弱い人が多く、アセトアルデヒドを代謝できないと咽頭がんや食道がんのリスクが高くなる。



飲酒や塩分摂取など 遺伝以外の要因も大きい

日本人の死亡原因の第一位であるがんにも、生活習慣で防げるものがあります。

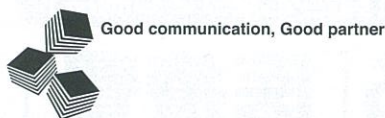
日本人のがんの罹患原因は、上位から、喫煙、感染症(B型・C型肝炎やピロリ菌)、飲酒、塩分摂取過多、と続きます。

このうち、感染症は生活習慣で予防できるものではありませんが、肝臓がんを引き起こす肝炎ウイルスも胃がんを引き起こすピロリ菌も、薬で撃退できます。

飲酒や塩分摂取に関しては、言うまでもなく、食習慣の改善が一番の予防策です。

体内でがんが生じるときには、「活性酸素」が働きます。活性酸素は、体内に侵入した病原菌を撃退するなど、良い働きもする一方、血管の内皮細胞を傷つけ、DNAを変異させてがん化させる働きもするのです。体内には、活性酸素に対抗する「抗酸化酵素」というものもありますが、活性酸素が過剰に発生すれば間に合いません。

活性酸素の過剰な発生を招く原因としては、喫煙、飲酒、食品添加物の摂取などの他、ストレスも大きい。心身両面で身体に無理をかけないことが大切です。



人と人、
人と企業の
ステキな関係づくり。

笹徳印刷株式会社

本社 本社工場 / 愛知県豊明市栄町大蔵7番地
Tel.0562-97-1111 Fax.0562-96-1011
●東京 / 横浜 / 大阪 / 長野 / 埼玉

www.sasatoku.co.jp/