

SUNTORY

び

かん

ゆう

そう

# 美感遊創

サントリーウエルネスのお客様にお届けする、すこやかな暮らしへの提案

自然美の浄土

奥州平泉



●食のちから  
岩手の郷土料理  
ひつつみ

●心と体の健康塾  
加齢とともに増えてくる不整脈  
「心房細動」にご用心！

美感遊創

「正常なリズム」

気づき  
にくい

加齢とともに増えてくる不整脈

しん ぼう さい どう

# 「心房細動」にご用心!

脈が

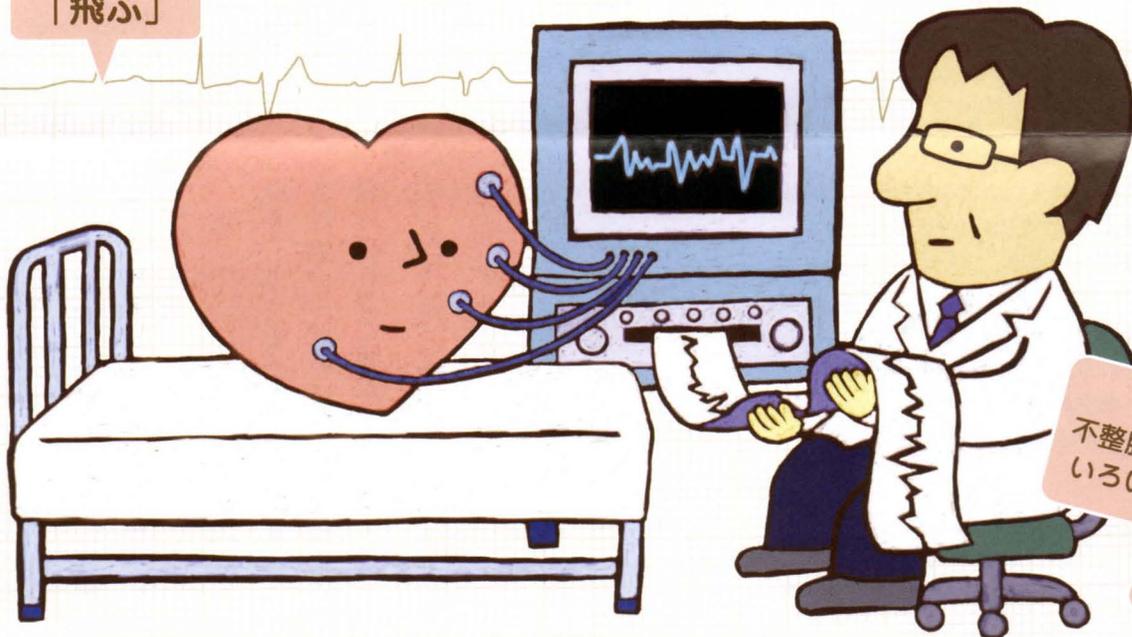
「速くなる」

脈が

「遅くなる」

脈が

「飛ぶ」



ひと口に  
不整脈といっても、  
いろいろあります

心拍のリズムが不規則になる「不整脈」。

その多くは、生活習慣など日ごろのケアに気をつけていれば、

あまり心配はありませんが、中には注意したい怖い不整脈もあります。

加齢とともに増えてくる「心房細動」も、その1つです。

気づきにくく、慢性化させると命に関わる病気につながる場合もあります。

ここでは、日ごろの注意点を知っておきましょう。

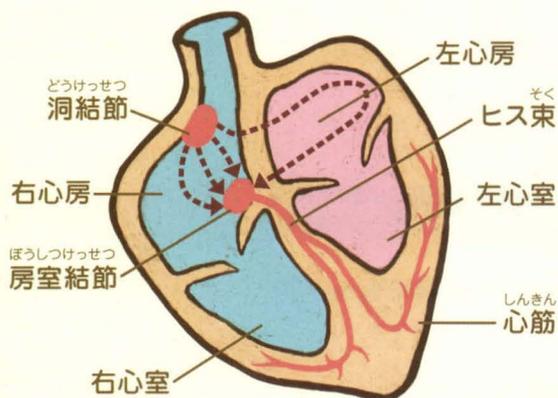
あかいし まこと  
監修/赤石 誠先生



北里大学北里研究所病院循環器内科臨床教授・部長、医学博士。1978年慶應義塾大学医学部卒業。米国ペンシルバニア大学留学後、慶應義塾大学内科、同中央臨床検査部などを経て、2009年より現職。日本循環器学会/心臓病学会・診療ガイドライン作成委員会委員。『不整脈 これ你放心』(小学館)など著書多数。

## 心臓はこう動く

### 電気が伝わって鼓動が起きます



電気信号は、右心房の上部にある「洞結節」と呼ばれるところで作られます。その信号は、心房と心室の間にある「房室結節」から、「ヒス束」を経て左右の心室に伝わり、心房→心室という順で収縮して心臓の鼓動が作られます。健康な心臓の鼓動は1分間に約60～100回で、常に一定のリズムで刻み続けます。

この鼓動のリズムが乱れるのが  
**不整脈**です

### 意識しなくても

### 毎日動いている心臓

普段あまり意識することはありませんが、私たちの心臓は収縮と拡張を規則正しく繰り返し、全身に血液を送っています。心臓の規則正しい鼓動のリズムを作り出しているのは、心臓内部から発生する電気信号です（上図）。この電気信号の伝達がうまくいかず、脈が速くなったり、遅くなったり、飛んだりすることがあります。これが「不整脈」です。

### 動悸のとりえ方に

### 誤解があるケースも

不整脈で最も代表的な症状は動悸です。医学的には「心拍の不快な自覚」と定義されますが、そのとらえ方は人によって様々。不安や緊張で心臓がドキドキするだけで、「動悸→不整脈→心臓の異常」という図式が頭に浮かび不安になる人もいますが、その不安が動悸を

招くこともあります。まずは慌てないことが肝心です。

### 不整脈を車のアクセルとブレーキに例えると：

不整脈を引き起こす原因は様々ですが、大きく「生活にある場合」と「心臓にある場合」に分かれます。その違いは、猛スピードで暴走する車に例えると分かりやすいと思います。

アクセルの踏み過ぎで暴走しているのが前者のケース。戻せばスピードは落ちます。つまり自身で生活改善をすることが大切です。一方、ブレーキが利かずに暴走しているのが後者です。この場合は、まず心臓のどこが変調をきたしているのか、きちんと調べなければなりません。特にめまいや失神を伴う不整脈が怖いのですが、実際にはごくわずかです。むしろ、日ごろから、中高年以上の方や高血圧の方に注意していただきたいのは、自覚症状の表れにくい「心房細動」です。

## 心房内の電気信号が

## 空回りして、心房が

## 収縮できない状態

心房細動は、心房の中で電気信号がたくさん発生し、心房内で空回りして起こる不整脈です。心房の筋肉が振動するだけで、うまく収縮できなくなるため、心室に血液を効率良く送り込むことができません。この場合、脈はバラバラに、しかも速く打つようになります。

それ自体が、命に関わることはありませんが、そのまま放置しておく、**脳梗塞**のような命に関わる病気を招く危険が出てきます(下記)。

少しでも心配な時はためらわずに検査を受け、自覚症状がない人も年に1〜2度は定期的に心電図をとるように心掛けましょう。

もし心房細動があったとしても、早めに検査で見つければ、適切な治療によって脳梗塞を予防することができます。



# 「**脳梗塞**」を招きやすい「**心房細動**」

**心** 房細動は、高齢になるほどよく見られる不整脈で、70歳で20人に1人、80歳では10人に1人に認められるといわれています。それは、加齢によって心房の壁が伸びたり、繊維化したりすることが関係しているためと考えられています。

**心** 房細動が怖いのは、心房の中で淀んだ血液が固まって血栓になりやすく、それが流れていくと、脳で「**脳梗塞**」を起こす恐れがあるからです。心房細動のある人は、ない人の5倍も脳梗塞になりやすいともいわれています。

### 初期症状



胸の痛み



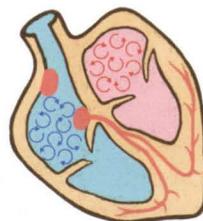
動悸

自覚症状がない場合も  
少なくとも  
ありません

放っておくと血栓が脳に  
流れていって脳梗塞の原因に

### 血栓

#### 【心房細動】



心房の中で電気信号がくるくと空回りして、震えている状態。このような電気刺激では、心房の筋肉がきちんと収縮できず、心室に送れなかった血液が心房にたまりやすくなります。



## 心臓病や生活習慣病のある人は特に注意

もう一つ、ぜひ知っていただきたいのは、同じ不整脈でも、どんな人の心臓に起こるかで、リスクが違ってくるということです。例えば心房細動の人で、心臓病や脳卒中、生活習慣病のある人は、ない人に比べて脳梗塞になりやすいことが分かっています。そこでアメリカでは、心房細動における脳梗塞の予防のために「チャズ・ツ」<sup>①</sup>というガイドラインを設けています(左表)。

該当数が多い人は注意が必要ですが、主治医と相談しながら生活習慣を正し、病気を上手にコントロールしていけば、怖がる必要はありません。冒険家の三浦雄一郎さんも以前から不整脈だったそうですが、上手に検査やケアを続けて、70代で2度目のエベレスト登頂という偉業を成し遂げています。車と同様、大事なものは日ごろのメンテナンスです。その基本となるのは、運動と食事。まずは下記の二つから始めてみてはいかがでしょう。

### チャズ・ツ「CHADS<sub>2</sub>」に心当たりは？



#### 心臓病や生活習慣病が原因で脳梗塞になるリスクが大！

Congestive heart failure	心不全
Hypertension	高血圧
Age	年齢 (75歳以上)
Diabetes	糖尿病
Stroke	脳卒中

C、H、A、Dは各1点、特にリスクが高いSについては2点で数えます。点数が多いほど心房細動による脳梗塞のリスクが高く、2点以上からは薬を使って予防を開始します。このガイドラインの項目を1つでも多く改善できれば、それだけ脳梗塞の危険から遠ざかることができるということです。

## ポイント

### 塩分を控え バランスの良い食事を

不規則な食事は心臓のためにもよくありません。1日3回、栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。そして、特に注意したいのは塩分の摂り過ぎです。高血圧の原因になるので、1日の摂取量は7g以下を目標に。また、ほうれん草や大豆、海藻類、果実類など、カリウムを多く含む食品は、体内のナトリウムの排出を促進して、高血圧を防ぎます。

### ストレス発散にもなる マイペースの運動を続けましょう

おすすめは、激しい運動よりもウォーキングやストレッチ体操など楽に続けてできるもの。運動後は気分がすっきりするので、ストレス解消にも効果的です。ただし、他の人のペースに合わせずに、自分のペースを保つことを心掛けましょう。



※心臓病や不整脈がある人は、始める前に医師に相談してください。



上手にケアをしながら、  
いつまでも元気な心臓を保ちましょう！

# 美感遊創 サントリーウエルネス通信

Suntory Wellness Vol.86

40種類以上の栄養素を含む  
自然の恵み、ローヤルゼリーで  
毎日を元気にイキイキと！

サントリーウエルネス株式会社  
「ローヤルゼリー+セサミンE」担当  
辻 純子



秋も深まり、冬の足音が近づいてくる季節。皆さまお元気でいらっしやいますか。この時期は、食べ物の中から上手に摂り入れて、寒さに負けない体を養ってみたいですね。

私は学生の時、栄養素が体内でどう働くかに興味を持ち、栄養士の資格を取得しました。現代は飽食の時代といわれる一方、ビタミンやミネラルが不足しがちな方も多いようです。栄養が偏らないように1日30品目を摂ることが大切ともいわれますが、現実にはなかなか難しいものです。私たちが注目した「自然の総合栄養食品」とも言えるローヤルゼリーは、まさに自然がくれた女王蜂のパワールの源。ローヤルゼリーは、体内でほとんどつくり出すことのできない必須アミノ酸、ビタミンB群やミネラルなど、40種類以上の

栄養素を含みます。「ローヤルゼリー+セサミンE」は、さらに、その多彩な成分に加え、ゴマの健康成分セサミンやビタミンC・E、カルシウムもプラスしていますので、美容と健康を心がける方におすすめの商品です。

私自身、日ごろの食生活では、野菜やお豆など具だくさんのスープなどで栄養をバランス良く摂るように心がけています。また、最近トレッキングをはじめ、楽しみながら体を動かしています。先日は屋久島の森で大自然のエネルギーを体感し、パワーを充電してきました。

これからも皆さまの健康づくりのお役に立てるように、自然の恵みを大切にお届けしてまいります。思っています。



Present  
読者プレゼント



抽選で  
15名様

サイズ:直径82mm×高さ35mm

巻頭特集で取り上げた、奥州平泉文化が生んだ秀衡塗(ひでひらぬり)の小物入れ(朱と黒の2個セット)を15名様にプレゼントいたします。美しい形と柔らかな感触、金箔を使った菱紋など、格調高い伝統工芸をお楽しみください。

応募方法

ご希望の方は、郵便ハガキに  
①住所②氏名③年齢④性別  
⑤電話番号⑥ご愛用の商品⑦商品のご感想⑧  
今月号のご感想⑨特集してほしい内容をご記入  
の上、下記宛先までご応募ください。締切:2009年  
12月28日(月)当日消印有効。発表は賞品の発送  
をもって代えさせていただきます。皆さまからのご感  
想を、お名前とともに、本誌誌面にてご紹介させて  
いただく場合もございます。匿名希望の有無を明  
記の上、お送りください。

〒105-8691 日本郵便芝支店私書箱28号  
サントリーウエルネス「美感遊創」  
「秀衡塗」プレゼント係行

## 今月のことば

まちがっていましたと

認めることを

恥じる必要はない。

それは、言い換えれば、

今日は昨日より

賢くなった

ということなのだから。

アレクサンダー・ポープ

(イギリスの詩人)

## 編集後記

奥州平泉の特集はいかがでしたか？初代藤原清衡は、中尊寺建立の供養願文で、「戦争で亡くなったすべてのものを敵味方なく極楽浄土へ導きたい」と読み上げ、平泉に浄土の世界を具現化していきました。

「浄土とは土を浄めること。自然との融合をはかった浄土庭園は、人間も自然の一部という認識に立ったものです」という大矢先生のことば通り、平泉のどの史跡も見事に自然と調和していて目が洗われるよう。義経堂から見下ろす北上川も雄大にして優しく、まさに心の平安を導く景観でした。

一八八九年、四代泰衡の時代に奥州藤原氏は滅亡しましたが、その想いは変わらぬこの自然とともに後世に伝えられています。深まる秋を追いかけ、皆さまも先人の夢の後先をたどる旅に出かけてみませんか。

(M・K)

「美感遊創」とは、生活の中で出会う様々な美しさに感動し、暮らしや仕事の中に遊び心を見失わず、豊かな毎日を生み出し出していく...そんな生き方を応援する、サントリーのテーマです。

美感遊創