

2022年
SUMMER
特別号

いりょうの ひろば



循環器内科 中島 健爾

(裏面)
● 高槻病院 公式
YouTube のご案内

TAKA General Hospital
社会医療法人愛仁会
高槻病院

人生100年時代 に向けて

高槻病院では毎年8月10日に「ハート(心臓)の日」として、心臓、血管に関する様々な催しを開催していましたがこの2年間間はコロナ感染拡大で開催できず、今回も第7波の影響で開催中止となりました。そこでこの紙面にて心臓に関して今一度考える場としてと思っています。

厚生労働省は「人生100年時代」構想会議を設置し、高齢者雇用の促進を図っています。つまり高齢になっても、元気でいきいきとした生活がおくれるよう目指しているというわけです。一方で日常生活を著しく制限する「心臓病」は、単に高齢によるものだけではなく、生活習慣に原因があるケースも多くみられ、若者や働き盛りの方々にとっても無視できない病気です。今から私たちは「人生100年時代」をむかえます。心臓病の危険因子である、高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、喫煙などを軽減させることが重要であり、そのためには日常生活(ライフスタイル)を見直し、取り組むことが大切だと考えています。

生活習慣病がある人の目標値 図①

血圧	~74歳	75歳~
診察室内	130/80mmHg未滿	140/90mmHg未滿
ご自宅	125/75mmHg未滿	135/85mmHg未滿
糖尿病		
HbA1c	7.0~8.5%未滿	
脂質異常症		
LDLコレステロール	70~100mg/dl 未滿	
HDLコレステロール	40mg/dl 以上	
中性脂肪	150mg/dl 未滿	

いつまでも元気に！今日からできること

① セルフモニタリング 自分の身体の状態を知ろう

血圧や脈拍数、体重などを毎日測定し記録します。自分の体の状態を知っておけばいち早く異変に気付くことが出来ます。(図①) 毎年の健康診断もぜひ受けましょう！

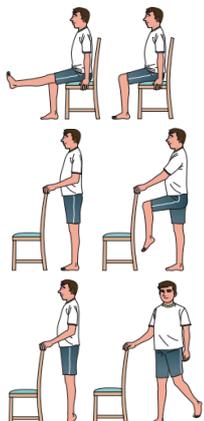
② 運動療法Ⅰ ふだんから早歩きで

意識して速足で歩くとよい運動になります。軽く汗ばむ程度の強度で「1日30分間週に3回」が目標です。汗をかきすぎて脱水症状になると逆効果なので、水分をとりながら、夏場は気温が比較的低い早朝、夕方に行ってください。

③ 運動療法Ⅱ 筋トレで足の筋肉を鍛えよう

筋力が低下すると有酸素運動を続けることが難しくなり、体内の代謝も低下します。足の筋力を維持することが大切です。

1. 椅子を座り、足をまっすぐ伸ばす。
2. 足先を後ろに引き、つま先を前に出す。
3. 椅子の背につかまる。
4. 交互にももをあげる。
5. かかとをあげる。
6. 足を前後に振る。(左右交互)



※公益財団法人 健康・体力づくり事業財団より

④ 食事療法Ⅰ たんぱく質は筋肉のもと

たんぱく質不足は筋肉量減少、免疫力低下を起し、心身ともに虚弱になるなどのフレイルに陥る可能性があります。たんぱく質の摂取推奨量は成人男性で1日60g、

たんぱく質をとって筋力維持！

成人女性で50gです。鶏肉や大豆製品などをさまざまな食品からたんぱく質をとるようしてください。 ※腎臓病がある方は過剰なたんぱく質摂取で腎臓に負担がかかる可能性があるため一度医師に相談してください。

⑤ 食事療法Ⅱ 極端な塩分制限は控えめに

高血圧治療の基本は1日6g未満の減塩ですが、厳しい塩分制限を行うと食欲が減ってしまうこともあります。特に夏場は汗で塩分が体から出ているので極端な塩分制限は控えましょう。

⑥ 食事療法Ⅲ 間食は1日1回までに

間食により摂取するエネルギー量が増え肥満となり、心臓に負担がかかるだけでなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症の原因にもなります。間食は1日1回までとし、夕食後は控えるようにしてください。

最後に、心臓による主な症状として、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)による症状と、心不全による症状に大別されます。虚血性心疾患による症状は、胸全体が締め付けられるなど痛みを伴うことが多く医療機関を受診されることが多いと思います。しかし心不全では、労作時息切れ、倦怠感、夜間頻尿、食欲低下など、一見心臓とは関係のない症状があり、「歳のせい」として片づけるのは要注意です。このような症状の陰には心臓病が隠れているかもしれませんので一度医師に相談してみてください。

高槻病院 循環器内科

主任部長 中島 健爾

趣味は筋トレ。部分的な筋肉に効率がよく負荷をかけるかをモットーにしています。マイブーム..美白。5F50の日焼け止めと紫外線遮蔽率99%の男性用日傘を購入しました。ポリフェノールをとるために赤ワイン飲んでいます。

高槻病院ホームページ



高槻病院 YouTube チャンネル

不整脈・心房細動って治らないの？

心臓の病気・手術について知りたい！

そんな皆様のお悩みや疑問を、2人の医師がYouTubeで詳しくお伝えしています。

不整脈センターちゃんねる

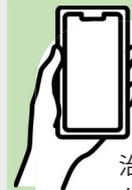
TAKA General Hospital 高槻病院



不整脈内科 山城医師が、不整脈って？どんな治療があるの？そんな内容を分かりやすくお届けしています。現在、多くの不整脈はカテーテルアブレーションで治療可能となっています。高槻病院 不整脈センターでは、日本に数台しかない先進的な機器を用い治療を行っています。「今まで治療が難しく手術を断られた」そんな方もぜひご覧ください。

不整脈・心房細動って治らないの？

不整脈センター
ちゃんねる
QRコード



無料オンライン相談

治療について迷っておられる場合などに、お気軽にご相談いただける場を設けております。

オンライン
不整脈相談



心臓・血管疾患の
無料メール相談



心臓血管外科チャンネル

TAKA General Hospital 高槻病院



高槻病院が誇る、心臓血管外科の大北医師が、心臓弁膜症・大動脈疾患を中心に幅広い循環器疾患に対して最新の高度医療を実践・提供いたします。医療者向けの専門的な内容となりますが、一般の方もご覧いただけます。

心臓の病気・手術について知りたい！

心臓血管外科
チャンネル
QRコード



この他にも、膝の痛みから解放される情報を発信する「Dr. ひらなかチャンネル」もあります。

これからも、空いた時間にゆっくり視聴いただけるような、医療の情報をYouTubeで発信していきます。新たなチャンネルも現在作成中…また高槻病院ホームページでお知らせします。どうぞ期待！