

今年も危険な「冬の病気」が増える季節がやってきました 大切な高血圧、高脂血症などの危険因子のコントロール

心筋梗塞は防げる

病気を「冬の病気」「夏の病気」と単純に季節で分類するのには無理がありますが、でも、そういう季節変動によって罹患者が増減する傾向の強い疾病があります。この分類の括りは、国立循環器病研究センターのホームページに出ていた表現です。

循環器系の「冬の病気」の代表といえ、心疾患と脳血管疾患があります。日本人の病別死亡の2位と3位を占めます。いずれも血管が原因で、これからの寒い冬(12月~3月)に発症が多い病気です。

この季節は、虚血性心疾患で亡くなる人が増えます。特に多いのが心筋梗塞です。心筋梗塞は防げる病気です。予防のためにはその前段階の狭心症を進行させないことが大切です。

狭心症とは、心臓に酸素や栄養を送る冠動脈の内側(内腔)が狭くなったたり詰まったりして、その先の心筋に十分な血液が行かなくなる血液不足状態のことをいいます。血流が途絶えると心筋が壊死します。これが心筋梗塞です。

寒い季節は心臓の血管も収縮するために狭心症や心筋梗塞が起こりやすくなるのです。寒さは狭心症の発作の引き金になりやすいのです。

この発症にかかわっているのが動脈硬化です。狭心症の発作を抑え、心筋梗塞を防ぐには、その危険因子である生活習慣病を治療し、喫煙などの生活改善をすることが大切です。

脳卒中の多くが脳梗塞

寒い「冬の病気」といえば、この季節には脳梗塞などの脳血管疾患が多くなります。高齢化や乱脈な生活習慣病などで脳梗塞は増えています。脳梗塞は脳卒中の1つで、現在は脳卒中全体の6~7割の人が脳梗塞で亡くなっている怖い病気です。

脳梗塞は何らかの原因で脳の血管が詰まる病気です。脳梗塞によって血流が途絶えると、詰まった部分より先に酸素と栄養が行かなくなり脳細胞が壊死してしまいます。

脳細胞は脳波感覚や視覚、運動、言語など多くの機能を司っているのです。

壊死すると、その部位の機能が損なわれさまざまな障害が現れます。ただ、脳梗塞はそうした脳血管の問題以外でも心臓(心房細動)が原因で起こることもあります。

脳梗塞の患者の3割は、本格的な脳梗塞を起こす前に「前ぶれ」(一過性脳虚血発作)の発作を経験しています。これを見逃さず医療にかかることが重要です。当然、原因となる危険因子(高血圧や高脂血症など)のコントロールに努めることも大事となります。

既述したように、心疾患と脳血管疾患の問題は血管閉塞による血流障害です。その予防や対策の一つとして加えたいものに遠赤外線放射製品があります。社団法人「遠赤外線協会」によれば「遠赤外線には人体に熱反応を生じさせ皮下深層の温度を上げ、微細血管の拡張、血液循環の促進、酸素生成促進作用」があるとしています。

「食」のコラム



「だし」に秘められた健康効果!

がある事も確認されており、精神的なストレスを軽減する効果が期待できます。その他にも鰹節には、血圧降下・疲労回復・脂肪燃焼促進・免疫力アップ・血流改善・脳細胞の活性化などなど、スゴイ健康効果がたくさん!

そして煮干しには、たんぱく質やカルシウムはもちろん、ミネラルも豊富なため、こちらも様々な健康効果が期待できます。認知機能の低下防止、血管の若さを保ったり、丈夫な骨や歯を作ります。全身の細

胞を活性化させてくれるので、新陳代謝をアップさせる効果もあるんです。

こんなに素晴らしい「だし」。毎日手軽に取り入れて、病気の予防や健康維持を目指してみませんか。

「最強の飲めるだし」

鰹節、煮干し、昆布(塩分を含まないもの)・・・粉末合わせて50g
緑茶・・・粉末5g

- ①すべてを瓶などに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②小さじ2杯程度を、お湯で溶かして出来上がり。



最近では、粉末タイプが市販されていますので、手軽に作れます。もちろん、材料全てをミキサーで粉末にしてもOKです。

今回は、鰹節・昆布・煮干しの「だし」の素晴らしいパワーをご紹介します。

日本が世界に誇る和食。その味を支えている重要な味覚の1つが「うまみ」です。

まず、このうまみ成分の代表格、昆布などに含まれるグルタミン酸や鰹節などに含まれるイノシン酸には、満腹感を持続させ、食べ過ぎを防いでくれる効果があります。

また鰹節には、リラックス効果