

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン

COCORO

2022-2023 Autumn/Winter

特集

秋冬を快適に過ごす

「心清」術

じん かつ

賢く楽しむ
「食欲の秋&冬の味覚」

心臓にやさしい鍋物

健康デジタルグッズ

スマートウォッチ

リレーエッセイ

日本の伝統を次の世代へつなぐ

矢島里佳

医療者が勧める

トラベルガイド「広島」



日本循環器協会

JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION



心活 術

秋冬を快適に過ごす

しんかつ

今年も田畠の実りが美味しい季節が到来しました。
季節の変わり目は、気温変動が大きいため、
血管や心臓に負担がかかりやすく体調管理が難しい時期。
一度、心臓に良い生活について一緒に考えてみませんか？

広島大学病院 櫻下 弘志(薬剤師)

心活
SHINKATSU
5

心活
SHINKATSU
4

心活
SHINKATSU
3

心活
SHINKATSU
2

心活
SHINKATSU
1

心臓に優しい快眠術

- 日本人の睡眠時間は世界最低レベル
7~8時間睡眠で低い心臓病リスク
- ポイントは「温度・明るさ・音・光の色」
- 快眠のための飲食・入浴・寝覚め
- ▼ P12 ~ P13

秋冬におすすめ！心活エクササイズ

安全・安心な入浴の鉄則4力条

賢く楽しむ「食欲の秋&冬の味覚」

危険がいっぱい！秋冬の心臓

■ 秋冬の野菜で「心活」!
■ キノコの降圧効果／栗はスーパー食品／さんまの血流改善効果
■ 安全・安心な入浴の鉄則4力条
■ 旅行先で温泉や大浴場に入る際の注意点
■ 高齢者は若者の4倍濃くないと塩味を感じにくい
■ 感染症(カゼ・インフルエンザ・ノロウイルス)
■ 運動不足と心臓の深い関係
■ 飲み会イベントはこの3つに気を付けて
▼ P4 ~ P5
▼ P6 ~ P8



COCORO

CONTENTS

特集

- | | |
|----------------------|----|
| 秋冬を快適に過ごす「心活」術 | 3 |
| 心活1 危険がいっぱい！秋冬の心臓 | 4 |
| 心活2 賢く楽しむ「食欲の秋&冬の味覚」 | 6 |
| 心活3 安全・安心な入浴の鉄則4力条 | 9 |
| 心活4 秋冬におすすめ！心活エクササイズ | 10 |
| 心活5 心臓に優しい快眠術 | 12 |

[健康でおしゃれなデジタルグッズ]

- | | |
|---------------------|----|
| スマートウォッチで不整脈が見つかる!? | 14 |
|---------------------|----|

[リレーエッセイ]

- | | |
|--|----|
| 自分の気持ちに素直に生きる
矢島里佳(株式会社和える 代表取締役社長) | 15 |
|--|----|

[心臓にやさしいお鍋メニューは？]

- | | |
|-------------------|----|
| 16 | |
| たちまち、広島(廿日市～広島～呉) | 18 |

[医療者が勧めるトラベルガイド]

- | | |
|-------------------|----|
| 18 | |
| たちまち、広島(廿日市～広島～呉) | 18 |

[心不全療養指導士通信]

- | | |
|---------------------|----|
| 22 | |
| 薬剤師・看護師で心不全療養指導士を取得 | 22 |

[各都府県における循環器病対策推進協議会の進捗状況について]

- | | |
|---------|----|
| 24 | |
| 徳島県・新潟県 | 24 |

[日本循環器協会 各委員会の取り組み]

- | | |
|--------------|----|
| 27 | |
| 予防啓発委員会の取り組み | 27 |

患者さんインタビュー

- | | |
|-----------------------|----|
| 28 | |
| REPORT 健康ハートウィーク 2022 | 35 |

クロスワードパズル

- | |
|----|
| 38 |
|----|

危険がいっぱい！ 秋冬の心臓

鳥取大学医学部附属病院 衣笠 良治(医師)



これなら安心 ヒートショック対策

「急激な気温の変化で血圧が上下し、心臓や血管の病気が起こること」をヒートショックといいます。例えば、暖かいリビングから寒い脱衣所へ行くと、身体の熱が奪われて血管が収縮して、血圧が上昇します。その後、お風呂で身体が温まると血管が広がり、血圧が下ります。このように血圧が短時間で激しく上下することで、心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性があります。日本家屋の構造として、浴室とトイレは北側に位置することが多く、気温が下がりやすい環境にあります。暖かいリビングとの気温差がヒートショックを起こす原因の一つです。ヒートショック予防のため、暖房器具を活用するなどして脱衣所やトイレを暖めましょう。



心臓病の患者さんは、「心臓に負担をかけないよう安静にしたほうが良い」と思われるがちですが、実は適度に運動をしたほうが、「心臓病の悪化を防ぎ長生きできる」と言われています。もちろん、負担が強い運動は禁物ですが、息苦しくない範囲で運動をすると全身の血液の循環を保ち、筋肉や脳への血流を促し、筋力の維持や認知症の予防にもつながります。したがって、運動は健康を維持するため大事です。秋冬の寒い季節は血管が収縮して血圧が上がり、「心臓に負担がかかりやすくなります」。

日中など暖かい時間帯を選んで運動するか、屋内でできる運動を行いましょう。

運動不足と心臓の深い関係



寒さ(外出の際は「ここに注意」)

心筋梗塞や心不全などの心臓病は、冬場に多く起ることが知られています。寒さを感じると体温の発散を防ぐとするため血管が収縮し、血圧が上昇することで心臓に負担がかかり、心臓病が起こりやすくなります。したがって、冬場の寒さ対策は、心臓を守るために不可欠です。マフラーや手袋、レッグウォーマーなどの防寒着を着用して急に冷えないようにしましょう。朝は血圧が上昇しやすく、寒い冬の朝は特に注意が必要です。外出するときは朝の寒い時間帯は避けて暖かい日中にしましよう。



飲み会イベントは この3つに気を付けて

冬場は忘年会や新年会など飲み会のイベントが増え、飲酒の機会も増えます。適度な飲酒は、心臓にとって良い作用がある^{*}反面、過度な飲酒は心臓病の発症や増悪に影響することが知られています。適度な量としては日本酒で1合、ビールで500ml、ワインでグラス2杯までが目安となります。おつまみには塩分が多く、食べ過ぎると塩分の過剰摂取で血圧が上昇し、心臓に負担がかかるので注意しましょう。飲み会は、ついつい楽しく夜遅くまで騒ぐことがあります。しかし、睡眠不足は心臓に負担がかかるのでほどほどにしましょう。飲み会イベントは、「お酒はほどほどに」、「塩分を摂り過ぎない」、「寝不足に注意」、この3つに気を付けて楽しんだください。

*諸説あります。

感染症 (カゼ・インフルエンザ・ノロウイルス)

心臓病の患者さんは、感染症にかかると重症化するリスクがあります。日常生活の中で手洗い、手指消毒、うがいなどの感染予防が重要となります。また、しっかり栄養と休息をとり免疫力を低下させないようにしましょう。インフルエンザ、肺炎球菌、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に対するワクチンは重症化の予防に有用です。主治医と相談し、ワクチン接種を心掛けましょう。

もし、感染症にかかった場合、高熱を伴うと心臓に負担がかかります。また、下痢などで脱水になると血液が固まりやすくなり、血管が詰まるおそれがあります。がまんせず、主治医と相談して早めに受診をしましょう。



秋冬の野菜で「心活」!

賢く楽しむ 「食欲の秋&冬の味覚」

東京医科大学病院 宮澤 靖(管理栄養士)

キノコの降圧効果



さんまの 血流改善効果



心臓に優しい 食材の紹介

栗はスーパーフード



秋の野菜は大切な 栄養素が満載

さつまいも

食物繊維、ビタミンC、ビタミンEが豊富な栄養素で、特にビタミンEが豊富で、抗酸化作用がある。また、ビタミンCや食物繊維を多く含むため、消化吸収率が高くなる。



里いも

食物繊維やビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群、鉄分などの栄養素で、特にビタミンEが豊富で、抗酸化作用がある。また、ビタミンCや食物繊維を多く含むため、消化吸収率が高くなる。



じゃがいも

ビタミンC、ビタミンE、食物繊維、鉄分などの栄養素で、特にビタミンEが豊富で、抗酸化作用がある。また、ビタミンCや食物繊維を多く含むため、消化吸収率が高くなる。



なす

食物繊維とビタミンCが豊富で、ビタミンEやビタミンK、ビタミンA、ビタミンB群、鉄分などの栄養素を多く含む。また、ビタミンCや食物繊維を多く含むため、消化吸収率が高くなる。



高齢者は若者の4倍濃くないと 塩味を感じにくい

高齢になると、食べ物の味を感じにくくなる傾向にあります。調理担当者が健康を考え、体に良い食事を作つたうこ「味覚」。うつは「味」、「風味」、「香り」の三つから成る。味覚は、舌の表面にある味蕾が味を感知する機能である。味覚は、舌の表面にある味蕾が味を感知する機能である。



図 加味料による味覚閾値の上昇



秋冬の味覚で 貢く楽しく「心活」を

かっています。特に顕著な味は「塩味」です(図)。「味覚閾値の上昇」は味覚に対する钝感さの「上昇」となるため、若年者と年齢とともに味覚閾値が上昇する現象です。味覚閾値は、味覚に対する敏感度を示す指標で、味覚閾値が高くなると、味覚が感じにくくなります。味覚閾値が高くなると、味覚が感じにくくなります。

心活 SHINKATSU 3 安全・安心な 入浴の鉄則4力条

やわたメディカルセンター 勝木達夫(医師/温泉療法医)



1 脱衣所を事前に暖める

体調の変化に注意

2 入浴の間隔に水分補給

1人での入浴は
避けましょう

3 入浴をゆる

4 半身浴

入浴時
じめ
な血圧
にお湯
お風呂
す。その
浴場も暖
湯前に
41℃を
まつて
寒い時
圧がか
け湯をしなが
ら入ると良
いでしょう。

入浴前
&
入浴後

入浴中

入浴前

入浴前

は危険が高まるので要注意。半身浴がお勧めです。冬に寒く感じる時には
かけ湯をしながら入ると良いでしょう。

が洗い流されて、保温効果等が弱まること
もあります。

温泉療法医とは

温泉療法医とは、温泉の効能を用いて、病気や障害の予防・治療・改善を行なう医療専門職です。温泉療法医の主な活動内容は、温泉施設への巡回活動、一般医師への温泉療法の啓発活動、一般の方々の温泉療法指導を行なうことです。温泉療法医は2022年5月現在、全国に1,010名が認定されています。

*日本温泉気候物理医学会HP「温泉療法医の紹介」で検索が可能 https://www.onki.jp/doctor/doctor_intro/

秋冬におすすめ！ 心活エクササイズ

心臓に不安がある方にも
ウォーキングは
最適

歩くことが苦手な方は
「回3回」「楽に歩ける速さ」

スポーツの秋に最適な ウォーキング

「会週」心臓に
ます。人に合
切れるウオ
20～60分とされ
てあります。
「樂である」「ややきつい」と感じる範囲で、時間は、

も使用するウォーキング法)にも挑戦してみてはいか
がでしょうか。

冬に家の中でできる 筋肉貯金

筋肉は値千金！
心木金庫貯金
にとつて
鳥の方

筋肉貯金を
レジスタンス
トレーニングを
増やすメリット

よう
う
まじょう
しょう
い」と感じ

膝を90度まで曲げ
4秒かけてしゃがんで、4秒かけて戻ります。負荷が軽いと感じる方は、ダンベルを持って行うと効果的です。

心臓リハビリテーションと運動と健康のスムーズな連携

屋外の運動や室内での運動、運動の組合せなど、心臓病センターでは、心臓病の状態に応じた効果的な運動です。心臓リハビリテーションの一環として卓球を取り入れている病院もありますし、自治体やスポーツクラブでも行われています。この秋冬、東京オリンピックの感動を胸に、卓球を始めてみてはいかがでしょうか。

神戸大学大学院 井澤和大(理学療法士)
三田市民病院 尾倉朝美(理学療法士)
石原広大(理学療法士)



身体づくりを!
春に羽ばたける



膝を90度まで曲げ

