

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン

# COCORO

2023 Spring

特集

この春、始めてみませんか？

## 「心活」ルーティーン — 血圧編 —

しん かつ

知って得する！  
血圧の疑問

心臓にやさしい  
お弁当のおかず

健康デジタルグッズ  
心電図も測れる  
血圧計

リレーエッセイ  
茂木健一郎

医療者が勧める  
トラベルガイド「大分」



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

特集

「心活」ルーティーン — 血压編 —

春の心活はココがポイント! ————— 3

心活 ルーティーン1 知って得する! 血压の疑問 ————— 4

心活 ルーティーン2 春は美味しく新陳代謝UP & 血压対策 ————— 6

心活 ルーティーン3 運動で血压を下げる! お勧めエクササイズ ————— 8

心活 ルーティーン4 ストレス解放は血压にも効果大 ————— 10

心活 ルーティーン5 口腔ケアと血压の関係 ————— 12

心活 ルーティーン6 血压の薬と上手に付き合う ————— 13

[健康でおしゃれなデジタルグッズ]  
最新の家庭用血压計で血压と心電図を同時に測定しよう! ————— 14

[リレーエッセイ]  
日本人の「生きがい」について  
茂木健一郎 (脳科学者) ————— 15

心臓にやさしいお弁当のおかずは? ————— 16

[医療者が勧めるトラベルガイド]  
温泉と大自然と電車を楽しむ旅 大分 (大分市~別府~由布院) — 18

[心不全療養指導士通信]  
理学療法士・管理栄養士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活動報告]  
熊本県・高知県 ————— 24

患者さんインタビュー ————— 26

[日本循環器協会 各委員会の取り組み]  
患者連携委員会 ————— 28

クロスワードパズル ————— 31

この春  
始めてみませんか?

心活  
ルーティーン  
— 血压編 —

晴れやかな春を迎えました。冬に比べ、春は心活に優しい季節です。今回は、心臓病の最大の危険因子である高血圧を取り上げ「春から血圧管理をルーティーンをテーマとしました。本特集を参考に「心活」に動かし、桜舞い散る中でスポーツや旅行などを楽しんでいただきたいと思います。

佐賀大学医学部附属病院 野出 孝一 (医師)

春の心活はココがポイント!

1日の寒暖差が最も大きい春

花冷えという言葉があるように、春でも夜は暖房を使うくらいまだまだ寒いときがあります。昼は暖かくても、夜のお花見は震えることもありますよね。春は1年で1日の寒暖差が一番大きい季節なのです。

春は血压が不安定になりがち

実は、気温の変化に応じて血压も大きく変動します。気温が上がると血管が拡張して血压が下がり、寒いと血管が収縮し血压が上がります。

高血圧だけではなく血压が不安定であっても、脳卒中や心筋梗塞、心不全が起きやすくなります。そのため血压変動が大きくなる春こそ、ご自身で血压を測る習慣をつけ、しっかり管理しましょう。

自律神経のバランスにも注意

春は職場などの環境変化でストレスが増えることも多い季節です。さらに、気温の変化に応じて自律神経のバランスが崩れることで、不整脈も出やすくなります。血压は、体調や「ココロ」のバロメーターでもあります。心臓病を持っておられる患者さんやご家族の方は、特に注意してお過ごしください。

# 知って得する！ 血圧の疑問

田園都市高血圧クリニック かなえ 米山喜平(医師)

これって( )  
医者のもやい  
ですよ!

先生聞いてくださいーBNPという心臓の数値が少し高く、慢性心不全(心不全ス  
テージB)と診断されました。心臓が少し悪いみたいです。でも診察後、薬局で「これ  
は血圧の薬です。毎日血圧を測ってくださいね」と説明を受けたんです。私は心臓  
が悪いのであって高血圧じゃありません。これって医者のもやいですよ!

実は、このような心臓と  
血圧の相談が多くあり  
ます。心臓と血圧の深  
い関係について解説し  
たいです。



Q1 心臓病で、なぜ血圧の薬?

Q2 血圧の上と下って何?

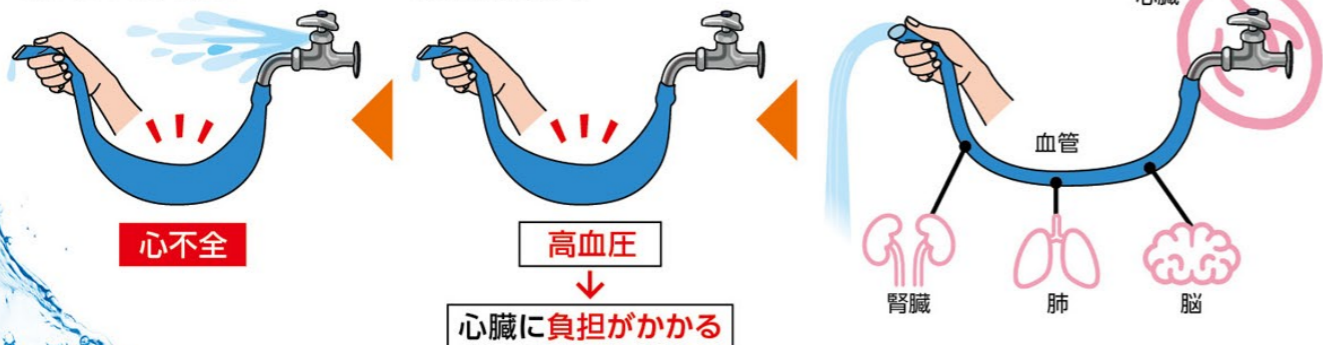
Q3 血圧が高い  
心拍数も高い!?

Q4 毎日血圧を測るとどんな  
良いことがあるの?!

## 血圧のイメージ

老朽化した水道だと、水道自体が  
壊れてしまうおそれも...

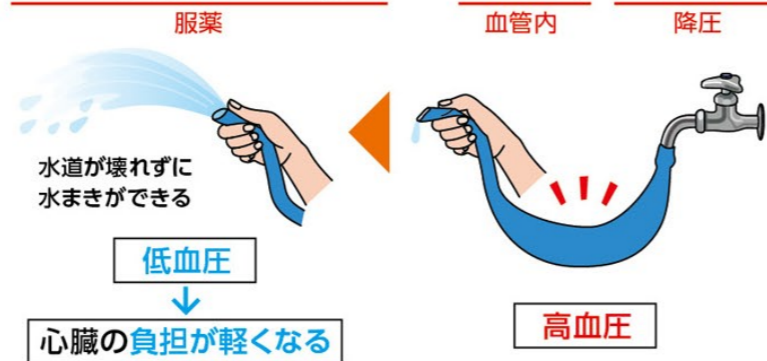
強く握ってしまうとホース(血管)の  
中の圧力が上がる



## 血圧の薬\*のイメージ

\*ACE阻害薬/ARB、カルシウム拮抗薬の場合

ホースの先端のつまみを広げることでホースの中の圧力が下がる



## 血圧測定 正しい方法で行っていますか?

正しい血圧測定の方法は、安静に座り、背を  
まっすぐにし、腕を心臓の高さにし、手  
をしっかりと支え、深呼吸を3回繰り返  
し、5分安静に待たせ、その後、血圧を測  
ります。



# 春は美味しく 新陳代謝UP&血圧対策

近森病院 谷口 梨奈 (管理栄養士)

春は新しい生命が芽吹く季節。春の食材にはビタミンやミネラルが豊富で、さらに春野菜には食物繊維が多く含まれています。春の食材を美味しく食べて、体の中から綺麗になって新生活をスタートしましょう。



## 山菜

山菜は春の代表的な野菜で、新陳代謝を促進し、血圧を下げることが期待されています。また、食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果も期待できます。



## 筍

筍は低カロリーで、食物繊維が豊富です。また、ビタミンCやビタミンEが豊富に含まれており、抗酸化作用を期待できます。春の食材として積極的に取り入れたい野菜の一つです。



## アサリ

アサリは低カロリーで、ビタミンCやビタミンEが豊富です。また、食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果も期待できます。春の食材として積極的に取り入れたい野菜の一つです。



## アスパラガス

アスパラガスは低カロリーで、ビタミンCやビタミンEが豊富です。また、食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果も期待できます。春の食材として積極的に取り入れたい野菜の一つです。

春ならではの定番野菜も取り入れて

### 春キャベツ



春キャベツは低カロリーで、ビタミンCやビタミンEが豊富です。また、食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果も期待できます。春の食材として積極的に取り入れたい野菜の一つです。

### 新玉ねぎ



新玉ねぎは低カロリーで、ビタミンCやビタミンEが豊富です。また、食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果も期待できます。春の食材として積極的に取り入れたい野菜の一つです。

### 新じゃがいも



新じゃがいもは低カロリーで、ビタミンCやビタミンEが豊富です。また、食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果も期待できます。春の食材として積極的に取り入れたい野菜の一つです。

塩分だけじゃない、カリウムに注目してますか

カリウムは血圧を下げる効果がある栄養素です。春の食材にはカリウムが豊富に含まれているものが多いです。積極的に取り入れたい野菜の一つです。



### 医療者が伝える NGな食習慣

～大食い、早食い、ながら食い～  
近森病院 宮島 功 (管理栄養士)



大食いや早食いは、消化器に負担をかける可能性があります。また、ながら食いは、食事の量を過剰に摂取してしまうリスクがあります。健康的な食生活を過ごすためには、適切な食習慣を身につけることが大切です。



# 運動で血圧を下げる！ お勧めエクササイズ

北里大学 堀田 一樹 (理学療法士)

神谷 健太郎 (理学療法士)

運動は血圧を上げるから  
高血圧にはNG!?

血圧が上がるのは、運動が原因で血圧が上がるのではなく、運動によって血圧が上がるのは、運動による一時的な血圧の上昇です。運動によって血圧が上がるのは、運動による一時的な血圧の上昇です。

運動の即時効果  
一時的に血管が柔らかくなる

運動の即時効果は、運動によって血管が柔らかくなることで、血圧が一時的に低下します。これは、運動によって血管の内径が広がり、血流がスムーズになるためです。また、運動によって心臓の機能が向上し、心臓がより効率的に血液を送り出すことで、血圧が低下します。

運動の慢性効果  
定期的な運動で  
血圧低下+αのメリット

運動が血圧に及ぼす効果	
慢性効果	即時効果
<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的な運動により、血圧が持続的に低下する。</li> <li>血管の柔軟性が向上し、血流がスムーズになる。</li> <li>心臓の機能が向上し、心臓がより効率的に血液を送り出すようになる。</li> <li>体重管理が容易になり、肥満による血圧上昇を防ぐことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動直後、血管が一時的に柔らかくなり、血圧が低下する。</li> <li>心臓の機能が向上し、心臓がより効率的に血液を送り出すようになる。</li> <li>ストレスが軽減され、血圧が安定する。</li> <li>睡眠の質が向上し、血圧が安定する。</li> </ul>

運動は血圧を下げるから、高血圧にはNG!?

その運動、  
「安全で続けられる運動」ですか？

運動は血圧を下げるから、高血圧にはNG!?

## 有酸素トレーニング

有酸素トレーニングは、心臓や肺の機能を向上させ、血圧を低下させる効果があります。ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなどが代表的な有酸素運動です。毎日30分程度、週に5回以上行うことが推奨されています。

## レジスタンストレーニング

レジスタンストレーニングは、筋肉を鍛え、基礎代謝を向上させる効果があります。これにより、体重管理が容易になり、血圧が低下します。スクワット、ベンチプレス、ダンベルを使った運動などが代表的なレジスタンス運動です。

## ストレッチのすすめ

ストレッチは、筋肉の柔軟性を高め、血圧を低下させる効果があります。運動前後に行うことで、怪我のリスクを減らし、運動効果を最大化することができます。静的ストレッチと動的ストレッチの両方を取り入れることがおすすめです。



# ストレス解放は血圧にも効果大

文教大学 石原俊一（人間科学部心理学科教授）

### ストレスの正体

### 血圧を低下させる「自律訓練法」

ストレスは、心身の健康を脅かす大きな要因です。特に、高血圧症の発症や悪化に大きく関係しています。自律訓練法は、ストレスを軽減し、血圧を下げ、心身の健康を維持するための有効な方法です。

自律訓練法は、リラックスした状態で、特定のイメージや暗示を繰り返すことで、心身をリラックスさせ、血圧を下げ、ストレスを軽減する効果があります。

### ストレスは血圧を上げる？

ストレスは、交感神経を興奮させ、心拍数を増やし、血圧を上昇させる原因となります。また、ストレスは、血管を収縮させることで、血圧をさらに上昇させます。

自律訓練法は、副交感神経を活性化させ、心拍数を減らし、血管を拡張させることで、血圧を下げ、ストレスを軽減する効果があります。

をお勧めします。

## ストレスを和らげる“7つの方法”

国立循環器病研究センター 庵地 雄太（公認心理師）

本文でご紹介した自律訓練法に加えて、ちょっぴりストレスを和らげる方法を追加紹介！

1. 深呼吸を繰り返す
2. 肩をこまめにほぐす
3. 散歩や軽い運動をする
4. 音楽を聴く
5. 好きな食べ物を食べる
6. 好きなテレビ番組や映画を見る
7. 好きな人と話す

## やってみよう！ 自律訓練法<sup>4)</sup>

以下のような公式を行っていき、徐々に公式を増やしていきます

### 自律訓練法を始める前の心得

- 1. 安静な場所で行ってください。
- 2. 服装は楽なものを着用してください。
- 3. 空腹時や満腹時は避けてください。
- 4. 体調が悪い時は中止してください。
- 5. 1日1回、10分程度を目安に行ってください。
- 6. 継続することが大切です。

### 練習公式

- 1. 全身をリラックスさせる。
- 2. 両手を握り、強く握る。
- 3. 両手を握り、強く握る。
- 4. 両手を握り、強く握る。
- 5. 両手を握り、強く握る。
- 6. 両手を握り、強く握る。
- 7. 両手を握り、強く握る。
- 8. 両手を握り、強く握る。

### 1 全身をリラックスさせる

目を閉じ、全身をリラックスさせ、心身を落ち着かせる。呼吸をゆっくりと深く繰り返す。



### 2 両手や両足の指を握り、強く握り合わせます

1. 両手を握り、強く握る。	1〜2分、両手を握り、強く握る。呼吸をゆっくりと深く繰り返す。
2. 両足を握り、強く握る。	1〜2分、両足を握り、強く握る。呼吸をゆっくりと深く繰り返す。
3. 両手を握り、強く握る。	1〜2分、両手を握り、強く握る。呼吸をゆっくりと深く繰り返す。

### 3 両手を握り、強く握る

両手を握り、強く握る。呼吸をゆっくりと深く繰り返す。



参考文献 3) 渡辺尚彦・菊池長徳：携帯型自動血圧計による高血圧症の病態とその診断・治療へのアプローチ―特に自律訓練法による血圧への影響―。心身医学。1995；35(1)：11-16  
4) 佐々木雄二：自律訓練法の実践：心身の健康のために。1984。創元社

参考文献 1) 石原俊一：ストレスとその影響。岡市廣成・鈴木直人（監修）：心理学概論第2版。2014。ナカニシヤ出版。P336-345  
2) 松村健太・澤田幸展：精神的ストレス負荷時の血行力学的反応パターンとコントロール可能性。生理心理学と精神生理学。2004；22(3)：247-255



# 口腔ケアと血圧の関係

降圧薬で歯肉が増殖!?

降圧薬を服用している方の中には、歯肉が増殖して歯の動きが難しくなるという症状が報告されています。これは、降圧薬の副作用の一つと考えられています。歯肉が増殖すると、歯の清掃が難しくなり、歯周病の原因となります。歯肉が増殖する場合は、歯科医に相談し、適切な処置を受けることが大切です。



心臓にも大事な口腔ケア

口腔ケアは心臓の健康にも重要です。歯周病は、心臓病のリスクを高めることが知られています。歯周病菌が血流に乗って心臓に到達すると、心臓の血管に炎症を引き起こし、心臓病の原因となります。また、歯周病は、降圧薬の効果を下げるという報告もあります。歯を健康に保ち、歯肉を増殖させないことは、心臓の健康を守るために大切なことです。

※アテローム性：脂肪やコレステロールなどがドロドロしたお粥のような状態

## 感染性心内膜炎という病気をご存じですか？

聖マリアンナ医科大学 木田 圭亮 (医師)

感染性心内膜炎は、心臓の弁に細菌が感染し、炎症を引き起こす病気です。歯周病や歯肉増殖が原因となることが多く、歯科治療の際に感染を防ぐことが重要です。また、降圧薬を服用している方は、感染性心内膜炎のリスクが高まる可能性があります。歯科治療を受ける際は、医師に降圧薬の服用状況について伝えることが大切です。

参考文献 1) 村上伸也他 編：臨床歯周病学 第3版、2020、医歯薬出版 4) Muñoz Aguilera E. et al.: Hypertension. 2021; 77(5): 1765-1774  
2) Matsuda S. et al.: Clin Oral Investig. 2019; 23(11): 4099-4105 5) Miyachi S. et al.: J Cardiovasc Electrophysiol. 2021; 32(5): 1240-1250  
3) 日本歯周病学会編：歯周病と全身の健康、2016、医歯薬出版



# 血圧の薬と上手に付き合う

なぜ血圧の薬を何種類も飲まないといけないの？  
家族も高血圧症なのに薬が違う…など不思議に思ったことはありませんか？

淡海医療センター 大橋 泰裕 (薬剤師)

同じ高血圧でも薬が違う

ずっと飲み続けないと効果が減る

適切な服薬習慣のため  
こんな工夫も

薬の飲み忘れ、薬の効果を十分に得るための工夫をご紹介します。

服薬時間	服薬回数	服薬方法
朝食前	1回	水と一緒に飲む
朝食後	1回	水と一緒に飲む
夕食前	1回	水と一緒に飲む
夕食後	1回	水と一緒に飲む



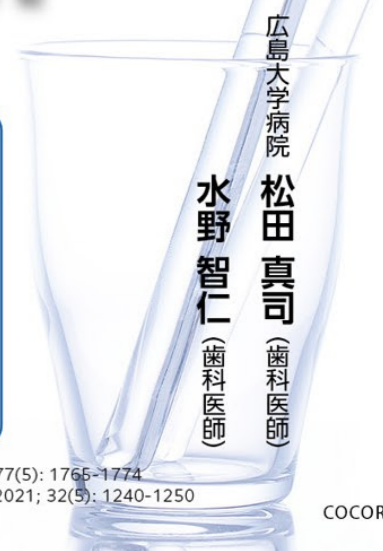
服薬の習慣を身につけることで、血圧をしっかりとコントロールすることができます。家族も高血圧症なのに薬が違うのは、年齢や病状によって最適な薬が異なるからです。医師と相談し、自分に合った薬を処方してもらい、しっかりと飲み続けることが大切です。

## 日本三大薬師

川崎市立多摩病院 土岐 真路 (薬剤師)



日本一大きい薬師如来坐像  
薬師瑠璃光如来 (千葉県 鋸山日本寺)



広島大学病院 松田 真司 (歯科医師)  
水野 智仁 (歯科医師)