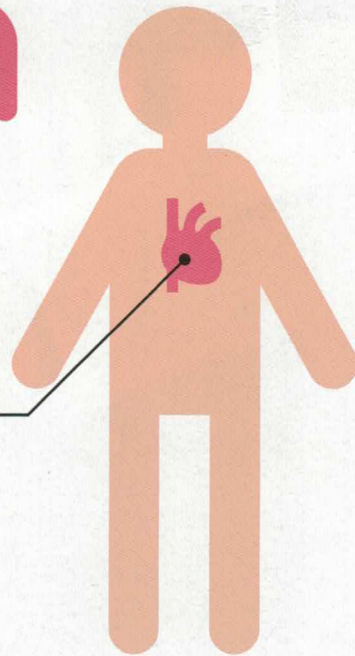


# 臓器のはなし



## 今月は 心臓

### 健康長寿を支える大切な『エンジン』

**運動不足の人の脈拍数が減ってきたら注意**

心臓は、体内に血を巡らせるための臓器です。血液には糖分や脂肪といった栄養分と酸素が含まれ、酸素がそれらを燃やすことで筋肉を動かします。ですから、激しい運動を行う時には心臓がたくさん動き、多くの血液を体に巡らせようとします。

車に例えるなら、心臓はエンジン。車の高速走行時に回転数が上がるように、心臓がドキドキして脈拍数が増えるのです。

特にマラソン選手が顕著なのですが、スポーツ選手の場合は運動によって心臓も鍛えていることになるので脈拍が少なめです。拍動(心臓が収縮と拡張をくり返すこと)1回あたりの心臓から送り出す血液量が約半分、一般人1回分と同じ血液量が送り出せるといわれています。

運動を行っていない人の場合、脈拍数が低くなったら病気の可能性を疑ってください。たとえば不整脈の中でも脈が遅い徐脈性不整脈は、本来必要な酸素や栄養が体内に行き届かず、そのまま放っておけば心不全につながりかねません。

#### 狭心症への警鐘は起床や運動の際に鳴る

突然死を引き起こすなど非常に怖い病気として知られているのが心筋梗塞ですが、その前段階でかかる病気に狭心症があります。

狭心症は原因や症状の出方によっていくつかに分類されますが、一般

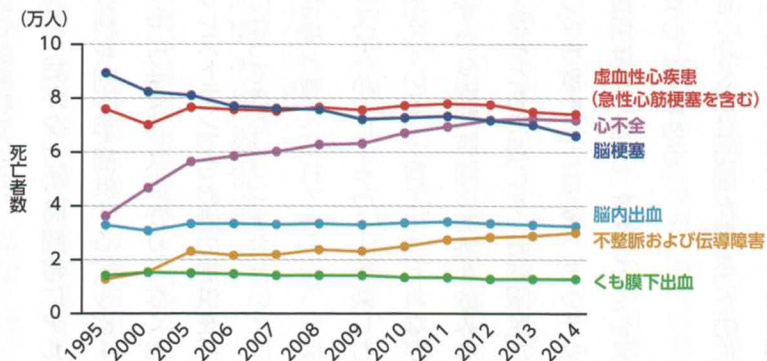
なもののが労作性狭心症です。この病気が動脈硬化によって心臓に酸素や栄養を供給している血管(冠動脈)が細くなり、運動をした際に十分に酸素等が供給されず胸が苦しくなります。これが悪化して細くなった所に血の塊(血栓)ができて完全に血管が詰まった状態が、心筋梗塞なのです。

ただし狭心症の症状(胸部痛など)が見られず、いきなり心筋梗塞が起きることもあります。狭心症は運動をした時に自覚症状が現れやすいものですから、不調を発見する意味でも運動が必要といえるかもしれません。

また狭心症は、健康診断時の心電図では基本的に見つけられません。運動時以外、階段の昇り降りや小走りした時に胸が締めつけられるように重苦しくなったりしたら要注意。胸の違和感だけでなく、肩や首、奥歯などがしびれるケースもあります。

また安静時でも、冠動脈が痙攣して細くなって症状が起こる狭心症(冠攣縮性狭心症)は、早期睡眠時に発作が起こるケースが多いです。これらの自覚症状がある方は、病院で診てもらうことをおすすめします。

#### 日本人の心血管死亡



厚生労働省「1995～2014年の調査統計」

監修

浅海 直  
あさうみ すなお  
(医療法人社団 平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。