

健康生活 あんないナビ

不整脈と食生活



お勧めの食べ物

- ◆**神経を落ち着かせる**
(ビタミンB群を多く含む食べ物)
鶏肉、レバー、卵、納豆、大豆、カツオ、乳製品など
- ◆**ストレスや不安を和らげる**
(ビタミンCを多く含む食べ物)
ブロッコリー、ピーマン、キャベツ、キウイフルーツなど
- ◆**自律神経を安定させる**
(ビタミンEを多く含む食べ物)
ゴマ、ピーナッツ、アーモンド、玄米、ウナギ、アユ、ニジマス、カボチャ、卵など
- ◆**精神を落ち着かせる**
(カルシウムを多く含む食べ物)
牛乳、小魚、チーズ、ヨーグルト、モロヘイヤ、小松菜、ひじき、切り干し大根、大豆製品など

控えたい食べ物

- ◆塩分や脂肪分の摂取し過ぎをしない
- ◆自律神経を乱す砂糖やカフェインの摂取にも注意
- ◆お酒は適量

脈が速くなったり遅くなったりする不整脈。老若男女を問わず発症し、加齢とともに増えます。心臓を動かす電気信号の伝わり方のトラブルで起こるのがほとんどですが、放っておくと危ない不整脈も

ストレス・睡眠不足などに起因の不整脈 予防に重要な食生活の改善

あります。ストレスや睡眠不足、生活習慣などに起因することが多く、食生活の改善など予防が大事です。

高齢者が不整脈を起こす原因には、まず心筋梗塞や狭心症、心不全など危険な病気があって不整脈が起きることが考えられます。心臓は、心臓各部に伝わった電気信号が、その部分を収縮させることで、緻密な心臓の働きのトラブルを防ぐには、収縮する心筋に不調や故障が起こらないようにするのが重要です。

不整脈には自覚症状がほとんどありませんが、脈拍が増加する頻脈では動悸やめまいがしたり、逆に脈が遅くなる徐脈なら直ぐに息切れがした

り、疲れやすくなったりすることがあります。強い胸の痛みや意識を失うようなことがあればとても危険な状態です。運動や精神的興奮などで直ぐ医療機関を受診すべきです。運動や精神的興奮で発熱で脈が速くなるのは、誰にでも起こる生理的な頻脈で不整脈ではありません。

不整脈の要因として自律神経の乱れやストレスが考えられます。食生活では、まず塩分や脂肪分を摂取し過ぎないようにし身体や自律神経のバランスを崩さないような食事をすべきです。▼**神経を落ち着かせる**⇨豚肉や卵、納豆などの**ビタミンB群**▼**ストレスや不安を和らげる**⇨ブロッコリー、ピーマン、キャベツ、イチゴ、レモンなどの**ビタミンC群**▼**自律神経を安定させる**⇨ゴマ、ピーナッツ、アーモンド、玄米、ウナギなどの**ビタミンE群**▼**精神を落ち着かせる**⇨牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、大豆食品、ヒジキなどの**カルシウム**など。お奨めできかないのは砂糖やカフェインの摂り過ぎで自律神経を乱れさせるといわれます。酒の飲み過ぎも要注意です。

(1面からつづき)

りソフトドリンクを飲む人ほど痛風が多いです。ガイドラインでは尿酸値は6mg以下だが、下げ過ぎはダメ、もっと下げてもいいーと両論あり明確ではありません。私が診ている慢性の患者さんの検査数値で尿酸値と腎臓の働き具合を示すeGFR値が反対に動くことに気付きました。つまり尿酸が高いと腎臓が悪く、低いと腎臓が良いーという結果でした。

尿酸プールは成人男性が1200mg、女性が600mgで1日に7〜800mgのプリン体がプールに流入します。便の中にも捨てられると分かったのは最近になってです。便秘の人はそれだけで尿酸が高く、ココロ、バナナ状態は必ず尿酸が溜まっています。閉経後の女性も尿酸値を計ってください。

昔は痛風で腎臓がやられるといわれたが、腎臓だけにあると思われた尿酸トランスポーターが、肝臓や腎臓・消化管、血管内皮・平滑筋細胞などにもあり、尿酸が高いと全身の病気を引き起こすことが分かってきた。尿酸の産生過剰は①プリン体の多い食事や過食②激しい運動③肥満④がん。排泄が少ないのは①激しい運動②脱水③肥満④腎臓

の病気⑤利尿剤など一部の薬剤。つまり2・1〜7の間ならいいとされてきた血中の尿酸値が怪しくなっています。腎臓の働きが正常でも尿酸が7mg超の人は追跡調査で慢性腎臓病への移行リスクが3・99倍、高血圧症リスクが2倍、女性は9倍で女性の方が高尿酸状態では危険性が大。また尿酸値が女性7mg・男性9mg超で心血管リスクとなり、女性の尿酸値は男性より低くても危険との報告もある。女性は3・5〜4mg、男性は4・5〜5mgがベストと思います。尿酸値を下げることで腎不全からの回復症例もあります。高尿酸血症にならない予防は、ヒジキやワカメ、根菜類を食べ、尿を弱アルカリにすること。そして①毎日肉80gを目安に食べる②魚は練り物を含め週4回③果物は1日200g限度④ぶどう糖果糖液糖入り飲料水を飲み過ぎない⑤毎日6〜7000歩走らず歩くーなど。女性陣にお願いください。男性陣に肉を食べさせてください。食材の偏りは問題だが、肉を食べないと体内のアルブミン値が低く栄養失調になります。タンパク質を摂らず筋トレに励んでも筋肉は増えません。お茶、コーヒーから夏用飲み物に、衣替え、熱中症に注意しましょう。