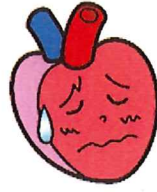


息切れ、むくみは心不全のサイン



超高齢社会を迎え、患者が増えているのが心不全です。国内の患者数は120万人に上ると推計され、今後も増加することが見込まれています。

心臓は、収縮と拡張を繰り返し、全身に血液を循環させています。左心室は、酸素を多く含んだ血液を全身に送り、右心室は、全身から戻った血液を肺に送る働きをしています。心不全は、心臓の筋肉が加齢で衰え、その機能が低下することで起こります。

動脈硬化の進行などで血管が詰まる心筋梗塞や高血圧で心臓に負担がかかる状態が続くと、心不全発症の危険性が高まります。不整脈からの心房細動、心臓の「弁」に不具合が生じる心臓弁膜症、先天性心疾患なども原因となります。様々な心臓病が悪化した最終形態が心不全ということも出来ます。

心不全の主な自覚症状の一つが「息切れ」です。左心室の働きが弱り、肺で血流が滞ることで、横になると息苦しい、せき込むなどの症状が出ます。もう一つは「足のむくみ」です。右心室の機能が低下し、血液が全身に滞留するために起こります。

急激に症状が悪化すると「急性心不全」となり、症状が安定すると「慢性心不全」と呼ばれる状態になります。発症した場合は、進行を抑えるため、心臓の負担を減らしたり血液の滞りやむくみを改善したりする薬で治療をしていきます。

現在120万人の国内の心不全患者は、10年後には130万人に達すると予想され、「心不全パンデミック(大流行)」が危惧されています。闘病は長期化する傾向があり、介護する家族や社会にも負担が重くのしかかります。心不全は、重症化する前に適切に対処することで発症を予防することが出来ます。禁煙や肥満の予防、高血圧や糖尿病の治療、運動習慣などに加え、近年は食生活の重要性も分かってきました。砂糖、ベーコンやソーセージなどの加工肉、マーガリンなどのトランス脂肪酸を含む食品は発症の危険性を高めると言われているので量や頻度に要注意です。反対に野菜や果物、魚、ナッツ、オリーブ油、玄米などの全粒穀物は予防に繋がることが分かっているので、意識的に摂って頂きたいと思います。(摂り過ぎには注意が必要です！)

<今週のオススメレシピ> サバ缶の梅みそ汁★

【材料(2人分)】 サバ水煮缶(1缶) しめじ(50g) 長ネギ(1/2本)

梅干し(2個) 味噌(大さじ1) 水(400cc)

【作り方】 ①しめじは石突きを除いてほぐす

長ネギは幅1cmで、長さ5cmほどの斜め切りにする

②鍋にサバ缶の全てを入れ、しめじ・長ネギ・梅干し・水を加えて加熱する

③煮立ったら弱火にして2~3分煮る。火を止めて味噌を溶き入れたら完成!



新聞で脳トレ!



たくさん本を読むと頭が良くなる。当たり前だと思うかも

しれませんが、これは単に知識の量が増えるというだけの話ではありません。

「読む」という行為自体に脳の機能を強化する効果があることが近年の研究で分かってきました。活字を読むことで脳の通信ネットワークが改善される可能性があるそうです。そして同じ活字を読むにしても、新聞には特有の「脳に効く」要素があるというのです。

一つは「見出し」です。新聞を読む時は、まず端的でインパクトのある見出しが目に入り、そこから「どんな内容だろう」と瞬時に想像します。この作業が脳に適度な認知的ストレスをかけるので、いいトレーニングになります。見出しだけ読むのは実にならないと思う人もいますが、これだけでも十分に脳トレになります。

もう一つの新聞の利点が、紙面を開いた時に様々な情報が一度に視野に入ることです。無関心な話題でも、興味のある記事の隣にあれば自然と目に入ります。これが人間の本質的な欲求を満たすことに繋がるのです。脳は新しい知識を得ることにとっても貪欲です。たくさんの新鮮な情報にさらされることで知的セレンディピティがもたらされると言われています。「セレンディピティ」耳慣れない言葉ですが、これは「幸運に恵まれ、探していたものとは別の有意義な発見、出会いを得ること」を意味する単語です。新聞を斜め読みして意図せず蓄えた幅広い知識が、思わぬ気づきを与えてくれることもあるのではないのでしょうか。

新聞は、未知なる「知の大海」へこぎ出すための航海地図です。風の吹くまま、興味の向くまま…そんな活字巡りの旅を、脳は求めているのかもしれない。