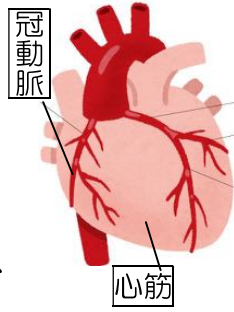


【狭心症】

心臓は生涯休みなく拍動するポンプで、これを動かす主役は心筋です。冠動脈が心臓の表面を流れ、心筋細胞に栄養を与えて心臓は動きます。狭心症は、この冠動脈が動脈硬化や自律神経の乱れなどにより一時的に機能しなくなり、心筋を動かす血液が不足し、胸痛や胸の圧迫感などを起こします。



労作性狭心症は運動時に発作が起こります。運動時は心拍数を上げ、全身に多くの血液を送ります。ところが動脈硬化などにより冠動脈が狭くなり、心筋への血液供給が足りなくなり、心臓が悲鳴をあげます。それが胸痛や息苦しさを起こします。特にメタボ体質や肥満傾向の方は注意が必要です。



攣縮性狭心症は安静時に発作が起こります。ストレスなどの心労による自律神経の乱れや、更年期などのホルモンの変動が誘因となり、冠動脈が一時的に痙攣し、胸痛や動悸などを起こします。就寝中(特に明け方 3~5 時)に発生することが多く、胸痛などの症状は一過性で 15 分以内に治まります。



【心筋梗塞】

心筋梗塞とは動脈硬化などにより冠動脈が狭まった所に血栓が詰まり、心筋が動かなくなった状態をいいます。狭心症と同じような胸痛や息苦しなどが起こり、その症状は激しく 30 分以上続きます。

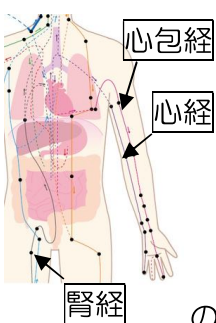


【心不全】

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下して、全身へ血液を十分に送り出せなくなった状態をいいます。心筋梗塞や心肥大、長年の高血圧などによって心臓に負担がかかり、徐々にその働きが落ちて心不全へ進行します。高齢者では心筋の筋力低下が起こり、心不全になる傾向があります。症状としては動悸や息切れ、呼吸困難、下肢のむくみ、顔面蒼白や爪先青紫のチアノーゼなどが代表的です。

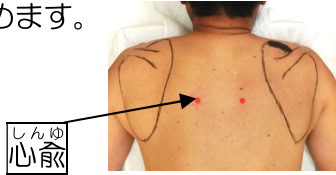


【心臓を助けるツボ療法】



救急蘇生法での心臓マッサージのように、外部からの押圧やマッサージなどの刺激は、心臓を動かすことができます。鍼灸や指圧治療では、心臓へつながる経絡とツボを使って、狭心症や心不全などを予防し症状の悪化を防ぎます。心経は心臓の拍動リズムを調整し、心包経は心筋の働きを応援します。また、腎経は腎臓の働きを応援して水分代謝を高めます。

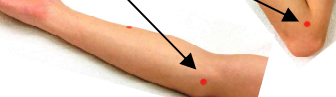
心俞…肩甲骨の間で心臓の後ろ側にあります。冠動脈の血行を促進して、心筋梗塞や心不全で疲れた心臓を助けます。



少海…肘を曲げた際にできるシワの端にある心経のツボです。ストレスや心労による胸痛や動悸、脈の乱れなどを緩和します。

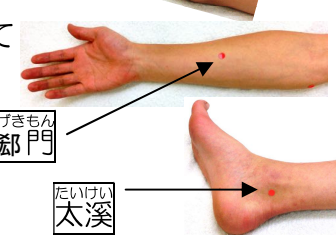


郄門…肘と手首の間より少し手首寄りの腕の中間にある心包経のツボです。



冠動脈の血流を促進し、心筋の働きを応援して運動時の胸痛や息苦しさを緩和します。

太溪…足の内くるぶしとアキレス腱の間にある腎経のツボです。下肢の静脈血やリンパ液の流れを促進させ、心不全によるむくみや下肢の怠さを改善します。



鍼灸師 中嶋 優太

365 日 1 分 1 秒休まずに働き続けている心臓。ここでは、心臓が元気に働き続けることができるように、心臓を守り、強い心臓を作る運動を紹介し、さらに意識的に食事や睡眠などの生活習慣を見直し、無理のない運動習慣を身につけて、突然死を招く心筋梗塞や心不全から逃れましょう。

【心臓を守る】



高齢者または心臓病のある方は起床時の体調管理が大切です。

①目が覚めたら、布団の中で仰向けになったまま足踏みをするように足を動かして血液循環を良くしてから起床する。



②布団の中で手足の指をグーパーしながら深呼吸する。グーの時鼻から吸って、パーの時口から吐く。



③起床前に布団の中で身体を動かし、心臓の働きを整えます。血圧の急激な変化を防ぎ、全身に血液を満遍なく送ります。心筋梗塞が起こりやすい冬季には是非実践してください。

【運動で心臓の力を引き出す】



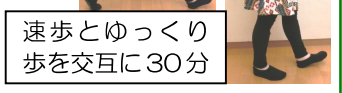
心拍数を安静時から 20~40 上げ、息が少し上がる程度の有酸素運動と少し強めの筋トレを行います。

A.有酸素運動にインターバル速歩

①背筋を伸ばして、腕を大きく振り、歩幅広く少し息が上がる程度の速さで3分歩く。



②普通~ゆっくりの速さで3分歩く。



⇒①⇒②を5回繰り返して30分歩く。③狭心症や心筋梗塞の方は、適度な有酸素運動を継続することで、冠動脈のバイパスとなる側副血行路という血管を発達させることができます。心筋へ十分な血液供給を維持しましょう。

B.呼吸筋も鍛えるスロースクワット

①足を肩幅より広めに開き、両腕は体側で肘を曲げ肩の前で拳をつくる。



②肩甲骨を寄せ、肘を伸ばしながら、鼻から息を吸い、お尻を突き出し4秒掛けてゆっくりと膝を曲げる。



③4秒掛けて膝を伸ばし、同時に腕を曲げ①の状態に戻し、踵を上げる。



⇒①⇒②⇒③を10回2セット目標に。④スクワットと同時に肩甲骨を動かすことで、心血管と呼吸筋の双方を鍛えます。さらに踵上げによって、足の動脈内皮細胞から一酸化窒素が放出され、血管を拡張し、血行を促進します。

A.とB.をセットにして、週3回を目標に継続してください。

※心臓にリスクのある方は心拍数を測りながら、実施時間と回数を調整して無理なく行ってください。足は第2の心臓です。脚力を鍛えて、心臓を元気にしましょう。

スポーツインストラクター 横山 邦子

心臓に良い漢方薬「環元清血飲」



環元清血飲に含まれる丹参(タンジン)には、冠動脈の動脈硬化を改善して、狭心症や心筋梗塞の予防や再発を防止する作用があります。環元清血飲は、紅花や芍薬も配合されており、血液の循環を良くして、肩こりや頭痛、頭重、高血圧、動悸、めまいなどにも効果があります。薬剤師 堀口 和彦