



# 問屋町 第34号

## すこ 健やかLetter



発行日：2019年4月23日 発行元：協同組合青森総合卸センター

10連休は、恋人や友人と海外旅行を計画している人もいれば、家族で行楽地に出かけようと考えている人もいるのではないのでしょうか。そんな中、連休中ぜひ始めてほしいのが、「安静時脈拍」を測ること。毎日測り、自分の体調管理に役立てましょう！

### 寿命がわかる数値!?

### 1分間で寿命点検!

岩手県花巻市大迫町では、住民1900人が起床後の安静時脈拍を測定し、記録する取組みを33年間実施しています。その結果、血圧が正常な人でも、安静時に脈拍が速い人は、将来、心筋梗塞や脳卒中などで突然死するリスクが高いことがわかってきました。



### 長生きするための3つのポイント

- ① 脈を速めるホルモン「アドレナリン」は、興奮したり、危険を感じると分泌され、過剰になると、突然死のリスクを高めます。過剰な分泌の原因となるのは、ストレス、喫煙、飲酒、睡眠不足などなので、改善しましょう。
- ② 脈拍数は健康状態のバロメーター。毎朝、起きたらすぐに安静時脈拍を1分間測定し、体調を把握しましょう。
- ③ 脈が速いなと感じたら、ぬるめのお風呂に肩までつかったり、就寝前におおむけに寝たまま呼吸をしたりするのを10分間行い、脈を下げましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

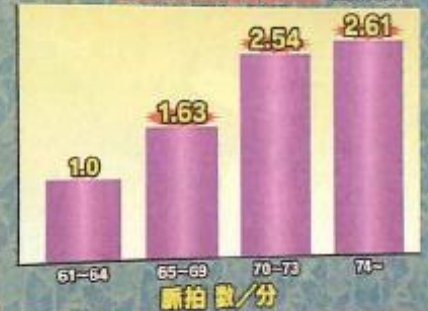
# 脈を速めるホルモン「アドレナリン」

脈が速くなるのは、「アドレナリン」が原因です。興奮した時や危険を感じた時に副腎から分泌されるホルモンで、心臓の鼓動を速くする働きがあります。

アドレナリンの過剰な分泌で脈拍数が高い状態が長期間続くと、血管が傷つきやすくなり、動脈硬化や心筋梗塞の原因となります。さらには、心臓から炎症物質が出て、感染症やがんにつながるリスクもあります。

過剰な分泌を促す一番の原因は、精神的・肉体的ストレスです。また、喫煙や飲酒、睡眠不足などもあげられます。

## 突然死のリスク



安静時の脈拍数は、通常1分間当たり60~69回の人が多く、70回を超えると突然死のリスクが2.54倍、74回以上では2.61倍に上がるというデータがあります。

## 「安静時脈拍」の測定法と、簡単脈下げワザ

### 安静時脈拍を測るポイント

- ①朝起きてから1時間以内。
  - ②測定前に朝食をとらない。
  - ③トイレは我慢しない。
  - ④リラックスして座った状態を2~3分続けてから。
  - ⑤姿勢を正しくし、腕が心臓と同じ高さになるように。
- ※血圧計の使用をお勧めします。

### ワザ お風呂に肩までつかる

お風呂では全身に水圧がかかるため、心臓や血管に適度な負荷がかかり、心臓トレーニング効果があります。

- ①温度は38~41℃で、10分間無理せずつかっているよう少しぬるめ。
- ②急激な温度差が生じないように、脱衣場や風呂の洗い場は先に温めておく。



### ワザ 寝るだけ脈落とし

ゆっくりとした呼吸で交感神経の活動を低下させ、アドレナリンの分泌を減少させます。すると、心臓の鼓動が徐々にゆっくりになります。

- ①就寝前、布団の上などであおむけになり、目をつぶる。
- ②ゆっくりと8秒程鼻から息を吸ったら、1~2秒息を止める。

- ③口をすぼめ、8つ数えながらゆっくり口から息を吐く。
- ④吐ききったら、1~2秒息を止め、②から繰り返す。目標10分。

#### 息を吸う時のコツ

腹、胸、肩の順に、体に入ってくる空気を意識する。あばら骨を広げ、胸に大きな花が咲くのをイメージする。

#### 息を吐く時のコツ

風船がしぼむのをイメージする。

