

# 自然医食生活術

## 『心臓の病気』

### 生

生活習慣の欧米化に伴い、心臓の病気になる方が増加してきています。年間約15万人の方が心臓病で亡くなられ、癌で亡くなる方の30万人に次いで、現在我が国の死亡原因疾患の第2位となっております。

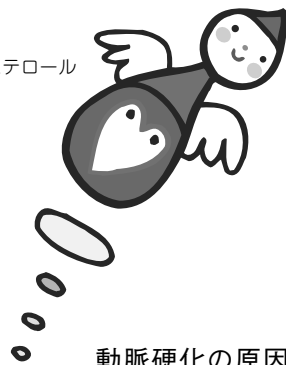
心臓の病気の中でも、生活習慣と最も大きな関係があるのは、『虚血性心疾患』と言われる心筋梗塞と狭心症です。どちらも心臓を動かす心筋に栄養を送っている冠動脈という血管に異常をきたす病気で、冠動脈に異常がおきれば、心筋に栄養が行かず、心臓自体が動けなくなってしまう。現在、心臓病で亡くなる方の約半数がこの虚血性心疾患で亡くなられております。

心筋梗塞は冠動脈に血栓が詰まる病気で、狭心症は血管が狭くなった状態になんらかの刺激が加わって、血管自体が狭窄を起こしてしまう病気です。どちらの病気も、基本的にはベースに動脈硬化(アテローム硬化)があることが知られています。

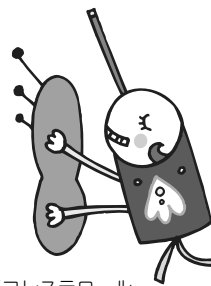
医学的に言われている危険因子は高血圧、高脂血症、喫煙、高血糖で、これらに運動不足や肥満、ストレスなどが加わると、さらに危険な状態となります。虚血性心疾患は、言い換えますと、血管に異常が起こる『血管の病気』と言えますので、いかに血管を丈夫に保つかが予防の鍵になってきます。

自然医食デザイナー代表  
三浦直樹(医師)

善玉コレステロール

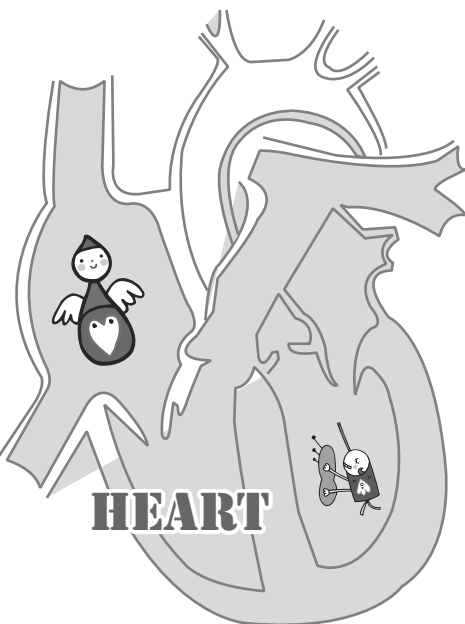


悪玉コレステロール



動脈硬化の原因の一つは、善玉コレステロール(HDL)と悪玉コレステロール(LDL)のアンバランスですので、高脂血症をきたすような質の悪い油脂や糖分の過食を控えるとともに、善玉コレステロールの産生にかかわる肝機能や腸内環境を整えることが大切です。

食物ではヒジキなどの海藻類や蓮根、人参などの根菜類を摂ることをお勧めします。また肝機能を高めるために梅醤番茶の飲用や、生姜シップなども有効です。心臓の血管自体に狭窄や梗塞があれば、患部に里芋パスタをすることも効果があります。



発作が起きそうな時や、発作が起きてからは、からしパスタや卵醤という正食独自の手当てもありますが、まずは信頼できる医療機関で診察を受けてください。また、良質なお醤油も心臓を強くする働きがありますので、日常から質の良い物を摂られることをお勧めします。

精神面では、せっちな方や完璧主義の方などを医学的に『タイプA』性格と呼び、心臓病の危険因子の一つとして挙げられています。他の病気もそうですが、過度なストレスが病気の発症に大きく関わっていますので、日常からリラックスできる時間を積極的に作っていきましょう。

また、体を動かすことも大切で、継続的に適度な運動をすることも、病気の予防や治療に役立ちます。

ある医学者は『人間は血管から老いる』と言いました。心臓に限らず、全身の血管を若く保つことが、健康を維持するためのポイントと言えるでしょう。