

2017 9月

ラベンダー TOPICS

No. 203

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

＊ ご自由にお持ち帰りください ＊

不整脈 について



心臓には、電気刺激の発生源があります。その刺激がリズムカルな収縮(ちぢむ)と弛緩(ゆるむ)を生み出し、1分間に60～80回の一定のリズムで脈を打っています。この規則的な脈拍のリズムが、遅くなる・早くなる・不規則に飛ぶといった状態を総称して「不整脈」と呼んでいます。

不整脈は、動悸・胸痛・胸部不快感・めまい・立ちくらみ・息切れ・だるさ・疲れなどの症状があるものと、症状がなく健診の心電図などで見つかるものがあります。

不整脈の3つのタイプ

徐脈 :成人で脈拍が60回/分未満とされています。

脈拍が1分間に40回以下になる場合は危険な状態と言えます。脈が遅くなると、体を動かすのがつらくなり、めまい、動くと激しい息切れを起こします。
＊代表的な病態…洞不全症候群・房室ブロックなど

頻脈 :成人で脈拍が100回/分以上とされています。

脈が早くなると動悸が起きたり、さらにめまい・冷や汗・吐き気・時には意識を失うこともあります。
＊代表的な病態…心房細動・発作性上室性頻脈・心室頻脈・心室細動・WPW症候群など

期外収縮 :脈が不規則に飛ぶ

心臓は通常60～80回/分の頻度で規則正しく収縮し、全身に血液を送り出していますが時により予定された次の周期よりも早く収縮することがあり、これを期外収縮と言います。胸がドキンとすることがありますが、多くの場合自覚症状はありません。
＊代表的な病態…心房性期外収縮・心室性期外収縮など

不整脈の原因

不整脈の原因は様々で
・心臓弁膜症 ・冠動脈疾患 ・心不全 ・心筋症など心臓に疾患を持っている人
・先天性疾患 ・薬の影響 ・ホルモン関係の疾患 ・肺の病気 ・貧血 ・脱水
などがあります。アルコールやたばこ、コーヒーなどに含まれるカフェインのほか、ストレスや過労、睡眠不足などの不規則な生活習慣も不整脈の誘因になると言われています。通常、成人の脈拍数は一定間隔の規則正しいリズムですが、かなり個人差があるため自分の安静時の脈拍数を測定しておくといいでしょう。

生活習慣の改善とともに、不整脈に伴って強いめまいや息切れ・長く続く胸痛・意識障害などが見られたときは心臓疾患など重大な病気を疑い、速やかに受診することが大切です。

カルシウムで骨粗鬆症予防!

＊ 丈夫な骨をつくるコツ ＊



もうすぐ敬老の日。
今月は、高齢者の方だけでなく、若い方も注意が必要な骨粗鬆症を予防するための食事をご紹介します。
丈夫な骨の基本はカルシウムを毎日の食事で摂ることです。食事摂取基準では、**成人男性は年齢により1日650～800mg、成人女性は650mg**を推奨量としています。

乳製品を上手に使おう

乳製品のカルシウムは吸収が良いのでおすすめ。牛乳が苦手な方は、ヨーグルトやチーズでも◎



牛乳コップ1杯200ml
231mg



ヨーグルト1パック80g
120mg

緑の野菜は元気の素

カルシウムは小松菜などの青菜にも多く含まれています。ビタミンや食物繊維も豊富なので積極的に食べましょう。



小松菜1束100g
170mg

水菜1/2束100g
210mg

やっぱり大豆製品はエライ!

大豆製品は手軽でおいしく、カルシウムたっぷり。栄養価も高いので毎日の食事に取り入れましょう。



木綿豆腐1/3丁100g
86mg



納豆1パック50g
45mg

小魚を食べてカルシウム補給

小魚類は骨ごと食べられるようにひと工夫を。お酢を使うとクセが取れ、骨が柔らかくなるのでおすすめです。



ししゃも1尾・桜エビ10g
70mg 200mg



ちりめんじゃこ大さじ1(8g)
17mg



じゃこと水菜のサラダ

【1人分】159kcal
塩分1.4g・カルシウム191mg
ゴマや油揚げにもカルシウムが多く含まれています!

【材料・2人分】

・水菜 100g
・大根 100g
・油揚げ 1枚
・ちりめんじゃこ 大さじ3
・白ゴマ 小さじ2
・サラダ油・水 各大さじ1
・酢 小さじ1
・しょうゆ 小さじ2

【作り方】

1. 水菜を4cmの長さに切り、大根も同じ長さで千切りにします。
2. 油揚げはさっと焼いて縦半分につけてから1cm幅に切り、ちりめんじゃこは軽く炒めておきます。
3. 水菜・大根・油揚げを混ぜ合わせて器に盛ります。
4. Aを合わせたドレッシングをかけ、ちりめんじゃこと白ゴマを散らして完成です。

参考: 中外製薬「丈夫な骨を作るコツコツブック」

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。
どうぞお気軽にお声かけください。