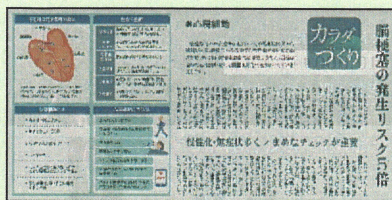


心房細動



不整脈とは、脈の速さやリズムに異常が生じること。血管に原因がある狭心症や心筋梗塞とは異なり、心臓の筋肉を動かす電気信号の異常によって起こります。

不整脈は電気信号の異常

右心房の上にある洞結節から出た電気信号によって心室が収縮する。この電気信号に異常が起こると不整脈になる

主な不整脈

期外収縮	脈のリズムが乱れる。最も多い不整脈で、基本的に心配ない
房室ブロック	心房から心室へ電気信号がうまく伝わらず、脈が遅くなる
洞不全症候群	洞結節の異常で脈が遅くなる
心室頻拍	リズムを保ったまま脈が異常に速くなり、血圧が急降下する
心室細動	心室にけいれんが起こる。突然死につながる最も危険な不整脈
心房細動	心房にけいれんが起こり、脈が不規則になる

多くの種類がある不整脈の中でも、最も多いのはときどき脈のリズムが乱れる**期外収縮**です。

「これは基本的に安全な不整脈。誰でも1日に50～100回くらい起こっていて、不整脈全体の9割を占める」と東京慈恵会医科大学循環器内科の山根禎一教授は2023年12月9日付の日経新聞で説明しています。

突然死につながる最も危険な不整脈は**心室細動**。心室にけいれんが起こって血液を送り出せなくなり、数分で心停止にいたりします。このとき必要になるのが自動体外式除細動器 (AED) です。ただし心室細動は発生率が低く、確実な予防法もないそうです。

「最も注意が必要な不整脈といえば**心房細動**。これは加齢とともに増え、脳梗塞を起こすリスクを5倍以上にする」と山根教授は指摘しています。

「健康診断で見つかる心房細動はほとんど慢性化している。今は自分で簡単に心電図を取れる時代なので、ぜひそれらの機器を利用してほしい」と山根教授は助言しています。

例えば**アップルウォッチ**の心電図が記録できるアプリは、2020年に厚生労働省が医療機器として承認しているそうです。

心房細動とは

- 患者は100万人以上
- 加齢とともに増える
- 放っておくと進行していく
- 心不全を招く
- 心房内に血栓 (血の固まり) ができて脳梗塞のリスクが高まる
- 予防は可能。早いうちに発見すれば治る

心房細動の予防法

- 太らないようにする
- 高血圧や糖尿病など生活習慣病にならない
- お酒を控える
- 睡眠をしっかり取る
- ストレスをためないようにする
- 40歳を過ぎたら心電図検査を毎年受ける
- できれば自分で心電計や心電図アプリを使ってまめにチェック

運動はがんを予防する



2023年12月10日付の毎日新聞のコラムで東京大学大学院の中川恵一教授が**運動はがんを予防する**と語っていました。ウォーキングなどの活発な運動を週に5日以上行っている人では、ほとんど運動しない人に比べ、がんの発症リスクが2割も減ることが、144万人を11年間追跡した大規模な調査から明らかになっているそうです。コラムには次のようなことが書いてありました。

「健康によいエクササイズといえば、ウォーキングやジョギングといった有酸素運動をイメージする人が多いと思います。しかし、**腕立て伏せ**や**スクワット**などの**筋カトレーニング**もがんを予防する有力な手段です。

30歳以上の8万人の英国人を対象にした調査では、週2回以上、筋トレを行っている人は、全死因による死亡リスクが23%低く、がんによる死亡リスクも31%も低いことが明らかになっています。筋肉から分泌される**マイオカイン**というホルモンに、がん予防効果があるという見方が有力になっています。

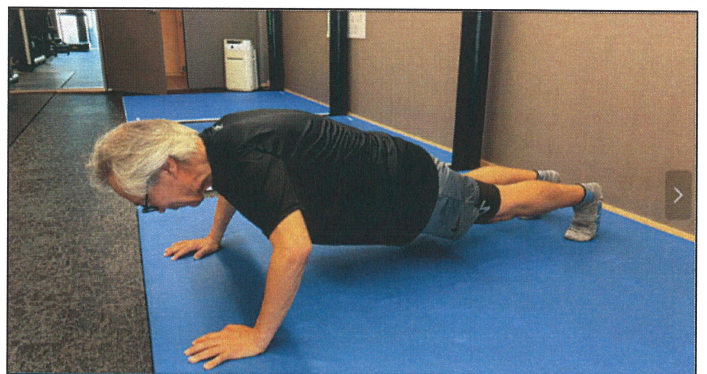
筋トレは、がんの予防だけでなく、がん患者にとってもプラスになります。私もぼうこうがんの経験者です。治療からまだ5年たっていないので、がん患者と言うべきかもしれません。しかし、ほぼ毎日、運動と筋トレは欠かしません。おかげで、63歳になりますが、体調は万全で、疲れ知らずです。ただ、学校での授業などで、「私もがん患者です」と言うと、びっくりされます。がん患者のイメージと違っているからでしょう。たしかに、がんになったら「ベッドの上で安静にして、体力を温存する」のがプラスだと考える方も多いかもしれません。

しかし、現在のがん医療では、がんになっても、今まで通りの生活を続け、積極的に運動や筋トレを行うべきだとされています。従来の「療養型の闘病生活」は過去のものとなっているのです。大腸がんの女性を対象とした調査でも、診断後の運動量が多いほど生存率が高く、再発も減ることが分かっています。最も運動量が多いグループは最も少ないグループより、生存率が50%も改善していました。

米国がん協会のがん経験者に向けたガイドラインでは、ウォーキングなどの有酸素運動と、筋トレを、1回30分間、週3回以上、合計週150分間行うことを推奨しています。筋トレといっても、ジムにある専用マシンを使う必要はありません。

オススメは、①**腕立て伏せ**②**体幹トレーニング(フロントブリッジ)**③**スクワット**の三つ。これで、上半身、体幹部、下半身の筋肉を鍛えることができます。

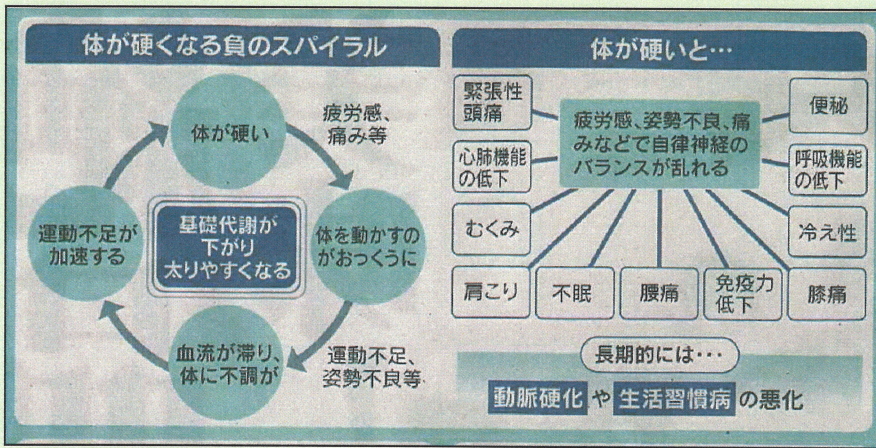
なお、早稲田大の研究グループの分析では、筋トレによるがん予防の効果は週30分がもっとも高く、週130分を超えるとマイナスになることが分かっています。筋トレによる総死亡抑制効果についても週40分がベストで、週140分を超えると逆効果になりました。ジョギングなどの有酸素運動でも同じですが、やり過ぎはマイナスになります」。



体が硬くて健康障害



足の爪を切るなどの日常動作やストレッチをした際、自分の体が硬いと感じることがあります。そもそも体が硬いとはどういう状態なのか。



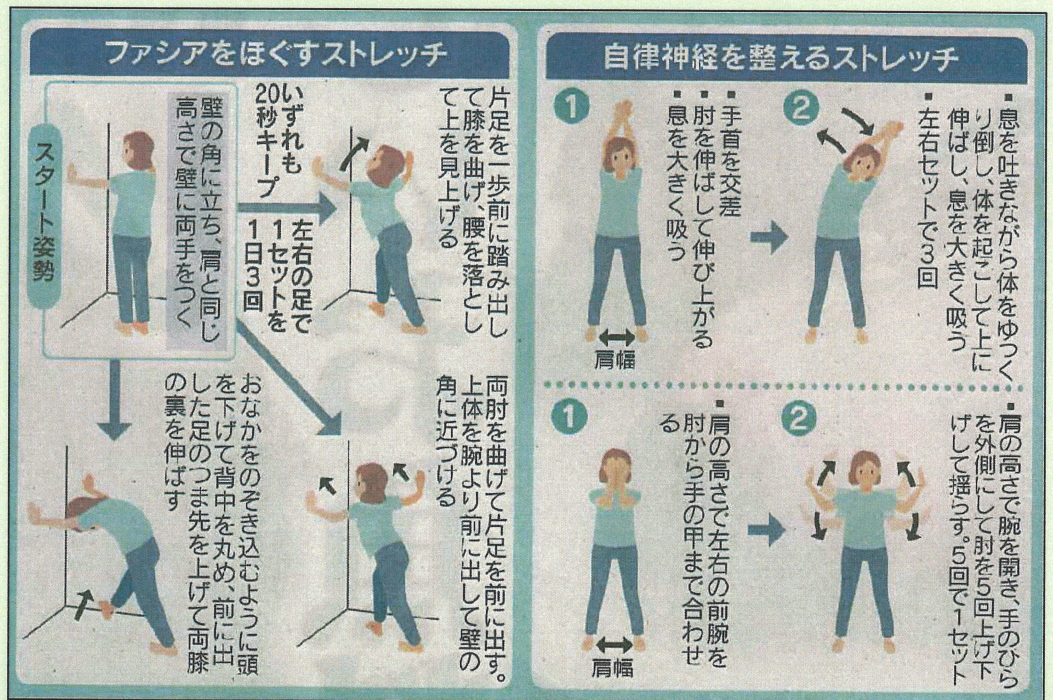
「整形外科分野では最も重症なケースの一つとして、脊椎の骨が固まって体が硬くなる強直性脊椎炎の症状などを鑑別的に指す。

一般的には関節の可動域が狭く体の柔軟性が低い状態を指す。近年、体の硬さには**ファシア**が深く関わっているということが明らかになった」と2023年12月16日付の日経新聞で、北里大学病院(相模原市)整形外科の高平尚伸教授は説明しています。

ファシアとは筋肉や骨、臓器などを包む線維性の立体網目状組織のことです。体の各組織の位置を保ち、動きを滑らかにする働きをします。筋肉の表面を包む**筋膜**も**ファシア**の一種だそうです。

「体が硬くなると疲労感や姿勢不良、痛みなどのストレスから自律神経が乱れ、血流の滞りにつながる」と話すのは順天堂大学医学部附属順天堂医院(東京・文京)総合診療科の小林弘幸教授です。

交感神経と副交感神経からなる自律神経の乱れは体の様々な部位に支障をきたします。胃腸の働きや睡眠の質、免疫力、心肺機能や呼吸機能などが低下し、精神の安定にも悪影響を及ぼすそうです。



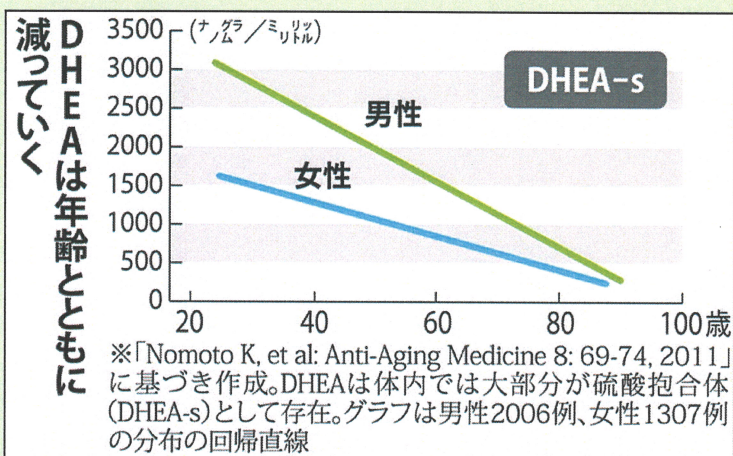
自分の体に無理のない範囲で、推奨されるストレッチを試してみてください。

若返りホルモン



若返りホルモンの上手な促し方について同志社大学の米井嘉一教授が2023年12月18日付の毎日新聞で解説しています。

若返りホルモンは、若さと健康を保つために働く大切なホルモンです。年とともに少しずつ分泌量が減ってゆきます。減り方の早い人はあしき生活習慣や環境が主な原因で、老化のスイッチが押され、大切なホルモンの分泌が減ってしまうのです。若返りホルモンの代表は、**メラトニン**、**DHEA**(デヒドロエピアンドロステロン)、**成長ホルモン**の三つです。



メラトニンは体内時計に従って夜間に分泌され、睡眠の質を高めます。**DHEA**は長寿との関係が最も強く、免疫力や抗ストレス作用があり、性ホルモンの材料になります。**成長ホルモン**は睡眠中に分泌され、細胞分裂とたんぱく質の合成を促進。体のいろんな組織を刺激して、成長因子を分泌させます。三つのホルモンは協調しながら作用します。一つだけずばぬけて減るとバランスが崩れ、病的な老化となります。原因の大部分はあしき生活習慣で、若返りホルモンの分泌を保つ基本は生活習慣の改善です。

やせすぎもホルモンバランスが乱れるので要注意です。他人の目から見て「恰幅がいい」「中肉中背」「小太り」と評価されるくらいが良いでしょう。

目標は、基本的な1日のカロリー摂取量(キロカロリー)が**標準体重(キロ)×35~40**▽栄養バランスの割合が、**たんぱく質:脂質:炭水化物=15~20%:25~30%:55~65%**です。

たんぱく質とその分解産物の**アミノ酸**は、**メラトニン**と**成長ホルモン**の材料となります。脂質に分類されている**コレステロール**は**DHEA**の材料。脂質は中身が重要です。

オメガ3系脂肪酸の摂取目標は1日430~470ミリグラム、不飽和脂肪酸は総カロリーの7~9%です。食物繊維は1日21~22グラムを目標にしましょう。

以上は、健康な人が健康増進を目指すための話です。病気療養中の方はそれぞれの状態に応じた食事療法が必要。この違いを理解しないと、誤りや混乱を招くので注意してくださいと記事には書いてありました。

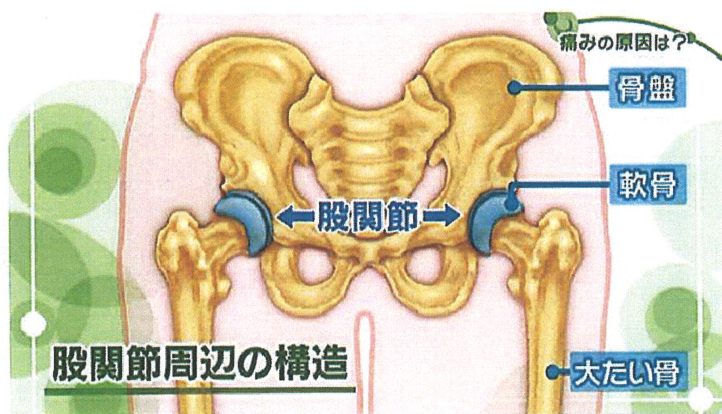
変形性股関節症



体を支え運動の要となる**股関節**。女性に多い変形性股関節症についての最新の治療法や予防の心得などを2023年12月19日の読売新聞が紹介していました。

股関節は体中で最も大きな関節で、体を支え、歩く、座るなどほぼすべての運動に関係します。関節にかかる負荷は大変大きく、歩くだけで**体重の3倍**、階段の登り降りでは**7倍**もの負荷がかかっています。太ももの骨の上部の丸い部分(骨頭)が、軟骨を介して骨盤のくぼみ(寛骨臼)にはまり込んでいます。周囲を靭帯で囲まれ、その外側にはたくさんの筋肉が関節を囲んで骨盤と足の骨をつないでいます。靭帯と筋肉で股関節は強固に守られています。

股関節周辺の構造



発症は40歳代以降の女性に多く、軟骨がすり減って骨同士が当たるため、周期的な痛み、立ち上がった際や歩き始めの痛みが出て、可動域の減少で足の爪切りができない、靴下がはけないなど日常の動作がづらくなります。

症状が進むと足を引きずるように歩く(跛行)こともあります。また筋力の低下による太ももや膝、ふらはぎなどの筋肉痛も多く、股関節の痛みが隠れて病気に気付くのが遅れる心配もあります。歩くのがつらいほど痛むようになって来院される方の中には、発症した股関節側の足の筋肉がげっそりと落ちてしまった患者さんもいるそうです。

人工股関節手術が一般的になりました。チタン製の本体や人工の寛骨臼などを埋め込むものですが、軟骨代わりの部品(ライナー)の改良で耐用年数が飛躍的に伸び比較的若い患者さんにも行われるようになりました。

一方、超高齢の患者さんにも適用され2021年には全国で7万件の手術が行われています。薬も改良されて術後の痛みも極めて少ないそうです。かつては心配された脱臼リスクもほぼゼロに出来ました。退院後は痛みが消えて普通に生活でき、満足度の非常に高い手術です。

変形性股関節症の症状

