

夏の心筋梗塞に気をつけて

心筋梗塞というと、冬に多いという印象がありますが、夏にも心筋梗塞が起こりやすいことがわかっています。8月10日は「健康ハートの日」。心筋梗塞をはじめとした心臓病の発症リスクを高めるような生活習慣を続けているか、この機会に振り返ってみましょう。

脱水状態が心筋梗塞のリスクを高める

心筋梗塞は心臓に血液を供給する冠動脈が血栓（血の塊）によって詰まってしまう病気です。暑い夏には、多くの汗をかきます。このとき水分を十分に補給しないと、体が脱水状態になり、血液中の水分が減り、血液の粘度が増して血栓ができやすくなります。

夏の心筋梗塞は夜間に多く発症するといわれています。寝ている間は水分の補給ができないため、脱水が起こりやすいことがその要因として考えられています。

大量の汗や顔面蒼白のときは急いで救急車を

心筋梗塞の代表的な症状は強い胸の痛みです。この発作は通常、30分～10時間程度続きます。胸以外に、肩や背中、首などに痛みが出てくることもあります。

皮膚が冷たく大量の冷や汗が出たり、顔色が真っ青になっている場合は、危険な状態に陥っていると考えられます。周囲の人は一刻も早く119番に連絡して救急車を呼んでください。その際は「誰が、いつ、どこで、どうなったか」を要領よく伝えましょう。救急車が来るまでに心臓マッサージをしたり、AED（自動体外式除細動器）を用いて処置をすれば命が助かる可能性が高くなります。

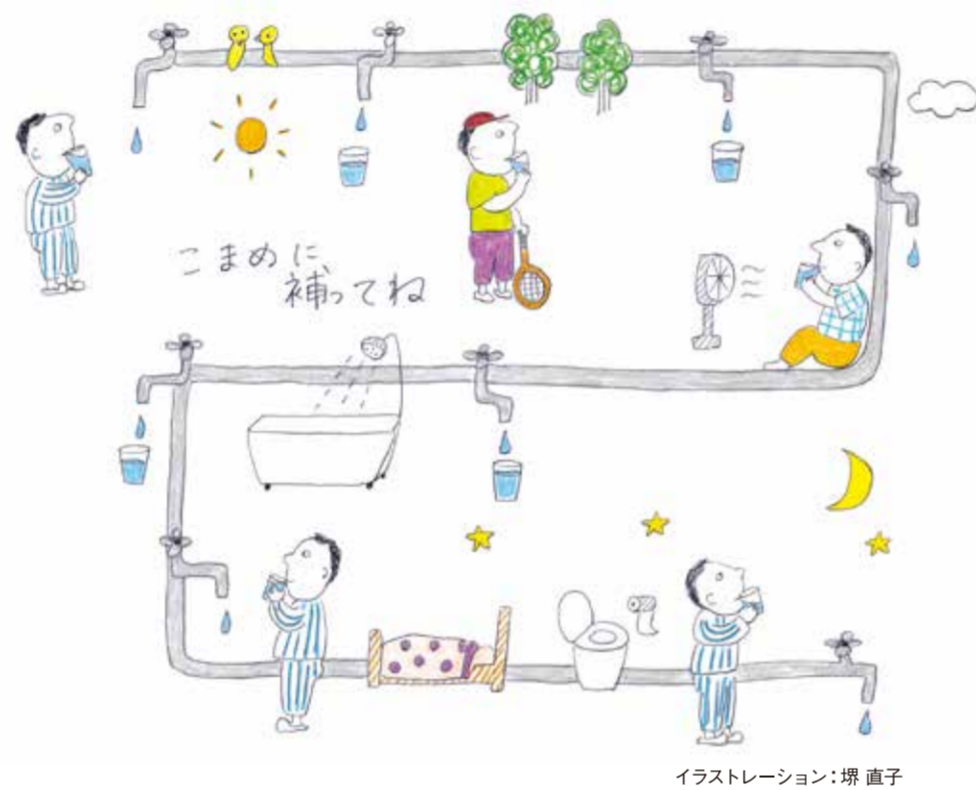
なお、お薬手帳があると、医療機関ではより適切に対応できます。お薬手帳は常にバッグに入れるなどして、いつでも医療スタッフに提示できるようにしておくことをおすすめします。

定期的に水分を補給しましょう

心筋梗塞の主な原因は動脈硬化です。動脈硬化の進行には生活習慣の乱れや運動不足、肥満、喫煙、ストレスなどの生活習慣が大きく関

係しています。動物性脂肪や塩分の摂りすぎに注意し、栄養バランスのよい食事を規則正しくとる、ウォーキングなどの有酸素運動とストレッチや筋肉トレーニングを組み合わせた運動を行う、ストレス解消に努めるなどを心がけましょう。心筋梗塞の危険が高まる夏は脱水を防ぐために、のどの渇きがなくても、定期的に水分をとることが大切です。就寝前、起床後、夜間トイレに行ったあと、入浴の前にはコップ1杯の水分をとることを忘れないようにしましょう。

心筋梗塞についてわからないことがある場合は薬剤師に気軽に相談ください。



イラストレーション：堺直子

特集 夏の元気は 足し算 ごはん



旬の緑黄色野菜で栄養たっぷり

■夏の心筋梗塞に気をつけて…4
ハンドミキサーを65名様にプレゼント…4

夏に足し算したい 4つの栄養素

た…たんぱく質 B…ビタミンB群 C…ビタミンC 鉄…鉄分
夏の体を守ってくれる強い味方が「たんぱく質」「ビタミンB群」「ビタミンC」「鉄分」の4つの栄養素。これらを上手に足していくことが夏の食事の大きなポイントです。

オクラやパプリカ、トマトなどの緑黄色野菜は、ビタミンCが豊富。しかもこれらは、夏が旬なので栄養価も高くなっています。ビタミンCは熱に弱いので、調理の最後に加えて。

た B 鉄
栄養バランスの良いたまごを活用

たまごは栄養豊富な完全食品。特にたんぱく質は必須アミノ酸を理想的なバランスで含みます。ビタミンB群や鉄も多いですが、ビタミンCは含まれていないので緑黄色野菜でカバー。



夏の足し算ドライカレー

○調理時間：15分 ○エネルギー：約550kcal ○塩分量：1.7g

- 材料(2人分)
- 牛豚合いびき肉…150g ●カレー粉…大さじ1 ●目玉焼き…2個
- トマト…1個 ●顆粒コンソメ…小さじ1 ●ごはん…2皿分
- パプリカ…1/2個 ●しょうゆ…小さじ1
- オクラ…1袋 ●塩…お好み

作り方

トマトは皮をむいてざく切り、パプリカは1.5cm角に切る。オクラはさっと湯がいて1cm幅に切る。フライパンでひき肉、トマト、パプリカを炒め、調味料も加え、水気がなくなったらオクラを加えてひとまぜする。皿にご飯をよそい、ドライカレーをかけ、目玉焼きをのせる。

イラストレーション：木暮雅子

こんな生活していませんか？

最近の食生活を振り返ってみましょう。心当たりはありませんか？

ジュースやアイスなどで糖質を摂りすぎる

糖質がエネルギーに変わるときにはビタミンB1が必須。ジュースなどで糖質を摂りすぎる一方で、食事がおろそかだとビタミンB1が不足し、夏バテの原因に。

一度にたくさんの水を飲む

一度にたくさんの水分を摂取しても、その多くは体内に吸収されず体外へ。それでは脱水の予防や解消にはなりません。少量をこまめに飲むのが基本です。

つまみなして、ビールばかり飲む

ビールには利尿作用があるため、大量の水分と塩分が体外へ排泄されます。それを補うには焼き鳥や枝豆などのつまみを食べながら飲むことが大切。

冷たいものばかり飲食する

アイスキャンディやシャーベット、かき氷などを食べたあと胃がキリキリすることはありませんか。こうした冷たい食べ物は胃の消化能力を低下させます。

1日3食とらない

1日3食きちんと食べないと、摂取エネルギー不足で夏ヤセし、体力も低下してしまいます。この時期、少し太るぐらいのほうが夏バテを防げます。

た B 鉄 牛豚合いびき肉で手軽に摂取



肉類のたんぱく質はたまごと同様、必須アミノ酸をバランス良く含みます。加えて、豚肉はビタミンB1が牛肉の約10倍も多いのが大きな特徴です。牛肉・豚肉の赤身には、吸収率の高いヘム鉄が豊富に含まれています。

クスリンです。



ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。締め切りは、9月5日(当日消印有効)です。

回答方法

ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りらせていただきます。

ハガキ

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例：●●薬局 ●●店 ●●市)
- 2 目の健康を保つためにしていることはありますか？ (1.目薬を活用している 2.スマホなどの画面を長時間見ないようにしている 3.目や肩のストレッチをしている 4.特に意識していない 5.その他)
- 3 ①の薬局へのご意見・ご要望
- 4 Lifeへのご意見・ご要望
- 5 郵便番号・住所 6 氏名 7 性別
- 8 年齢 9 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先(切っただけハガキに貼ることができます)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life8月号係

プレゼント

65名様

電気を使わずお手軽調理



容器底のゴム製のラバーを回転させるだけで具材を細かく刻むことができる、ハンドブレンダー。スムージーや、ドレッシング、オムレツの生地作りにおすすめ。調理の手間を省き、手軽に食生活を楽しましょう。

revablend ハンドミキサー ネイビー/イエロー 2,800円(税別) 株式会社アントレックス 0120-813-321

○商品については、上記にお問い合わせください。 ※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。 ※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。 <http://www.e-classa.net/> class A ヘルシーライフクラブ 検索

次号予告 9月号は「防災」を特集します。どうぞ楽しみに。

薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこください。

クラスA薬局では、近隣のクリニックと連携し、健康情報紙「Life」の発行に協力しています。詳しくは、<http://www.e-classa.net/>

足し算ごはんを夏を乗り切ろう

毎食、たんぱく質とビタミンB群、ビタミンC、鉄分がまんべんなく入っているのが理想です。簡単足し算アイデア集を参考に、いろいろな食材を組み合わせることを心がけましょう。

夏バテ防止の基本ルール

体力の消耗が激しい夏。栄養素の偏りやエネルギー不足に注意して夏バテ防止に努めましょう。



5種類の栄養素をできるだけ多く組み合わせる

たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC、鉄分の4つの栄養素にエネルギー源となる炭水化物を加えた5種類の栄養素ができるだけ多く含まれる食事を目指しましょう。豚肉や野菜、イモなどさまざまな食材が入った具だくさんの豚汁はおすすです。



缶詰や作り置きで楽に

サバの水煮缶や、サケやサンマのオイル漬けなど、最近はさまざまな種類の缶詰があるので上手に活用しましょう。また、トマトやナス、ピーマンなどの夏野菜をオリーブ油とニンニクで炒めるラタトゥイユは、夏の作り置き料理としておススメ。



好みの香辛料や辛みを利用する

香辛料や辛みが食欲を促進。同じ野菜炒めでも、コチュジャンやトウガラシ、パクチーなどを加えるだけでいつもと違った味を楽しめます。パジルのオイル漬けもおススメ。魚や肉料理、パスタ、ドレッシングなどに使えます。



簡単足し算アイデア集

ちょっとした工夫ですぐにできる足し算ごはん。今日から取り入れられるアイデアが大集合。

【たんぱく質】

筋肉や臓器など体を構成する主成分です。ホルモンや免疫抗体などの材料にもなります。不足すると体を構成するたんぱく質が分解され不足分を補うため、体力や免疫力などが低下します。



冷ややかに肉みそ

豆腐に含まれるたんぱく質は少なめ。食が細くなりカロリー不足になりがちな夏には、豆腐が低カロリー食であることも気になります。肉みそを足してたんぱく質とカロリーをアップ。



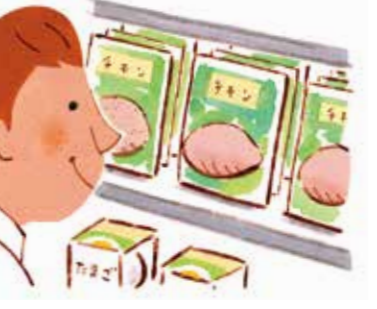
頼れるギリシャヨーグルト

通常のヨーグルトを布などでこして水分を減らしたギリシャヨーグルトは、たんぱく質が凝縮。つぶしたアボカドとオリーブ油を加えてソースにし、トマトにかければ夏らしい一皿に。



コンビニで手軽に

そのまま食べられるチキンやゆでたまごなど、たんぱく質が豊富で手軽な総菜が揃っています。量も丁度良く、一人暮らしでも重宝します。忙しいときなどに上手に活用しましょう。



朝のたんぱく質が体内時計を調節



朝たんぱく質を摂ると、体温を上げて体内時計のリセットをスムーズに。また、たんぱく質の構成成分の一つトリプトファンは、睡眠ホルモンのメラトニンの材料であるセロトニンを合成し、夜の寝つきをよくします。

【ビタミンB群】

体内で糖質がエネルギーに変わる時に重要な働きをするのがビタミンB₁やビタミンB₂です。不足すると糖質の代謝がうまくいかなくなり、全身の倦怠感や疲労感などの原因に。



玄米や全粒粉パン

ビタミンB群は未精製の穀類に多く含まれます。例えば、白米ご飯100gに含まれるビタミンB₁は0.02mgですが、玄米ご飯は白米の8倍の0.16mg、胚芽精米ご飯は4倍の0.08mgとアップ。



ニンニクを上手に活用

独特の刺激臭はアリシンによるもの。アリシンはビタミンB₁の吸収を高めて糖のエネルギー変換を促し、疲労回復に働きます。ビタミンB₁が豊富な豚肉やハムなどと一緒。



水溶性なので、汁で

ビタミンB群は水に溶けやすい性質をもっているため、調理や加工により煮汁やゆで汁に溶け出します。みそ汁やスープなどなら溶け出したビタミンB群も摂ることができ。



高齢者は低栄養に注意

高齢になると食が細くなったり、栄養素の吸収力が低下したりして低栄養になりがち。低栄養になると筋肉や骨が弱り、転倒や骨折などの危険度がアップ。高齢者はエネルギーやたんぱく質を十分にとり、やせすぎに注意しましょう。



【ビタミンC】

暑い戸外と冷房の効いた室内との行き来は体にとって大きなストレス。体内のビタミンCの消費量が高まります。不足すると疲れやすくなったり風邪などにかかりやすくなります。



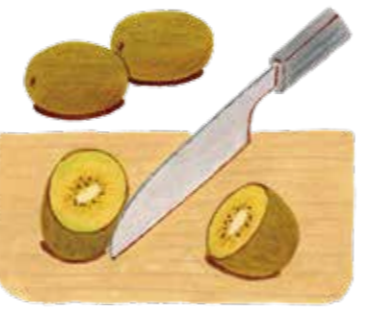
新鮮な緑黄色野菜を手早く料理

緑黄色野菜に豊富に含まれるビタミンCは水に溶けやすく、光や熱、空気の影響を受けやすいという性質があります。できるだけ新鮮なものを購入し、手早く調理しましょう。



果物を積極的にとる

ビタミンCは果物にも多く含まれます。中でもおススメはキウイです。1日に必要な摂取量をゴールドキウイなら1個で、グリーンキウイでもその6~7割をとることができます。



他のビタミン、ミネラルと一緒に

ビタミンAやEと協力しあって効率よく抗酸化作用を発揮。葉酸と一緒に摂ると貧血防止に、カルシウムと一緒に摂ると骨密度がアップします。鉄と一緒に摂るのもおススメです。



【鉄分】

体内の鉄の多くは赤血球のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンというたんぱく質と結合して、酸素を全身の組織に供給。大量の汗とともに鉄分が排泄されると体内で不足気味になり、疲労や倦怠の原因に。



ビタミンCと一緒に

食品中の鉄はヘム鉄と非ヘム鉄に分けられます。野菜や乳製品などに含まれる非ヘム鉄はヘム鉄に比べ体内への吸収率は低いのですが、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収がよくなります。



白身よりも赤身を

赤身の肉や魚には人と同じように、筋肉中に酸素を取り込むためのミオグロビンが含まれています。ミオグロビンに含まれるヘム鉄は非常に吸収されやすい性質があります。



アサリ缶は生の8倍の鉄分

鉄分は貝類にも多く含まれます。中でもトップクラスはアサリ。おススメは缶詰で、生のアサリの鉄分が100g中3.8mgであるのに対し、水煮缶は29.7mgと約8倍も多く含んでいます。



鉄分入りの飲料やヨーグルトで補給

月経で毎月血液を失う女性は特に意識して鉄分を摂取して。鉄分入りの牛乳やジュース、ヨーグルトなどさまざまな種類のもので市販されているので、上手に利用しましょう。



室内でできるかんたんタオル体操

体が硬い人もタオルを使えば、無理なく体を伸ばすことができます。バランスをとりやすく、体が安定するのタオル体操のメリットです。室内で簡単にできる3つのタオル体操をご紹介します。呼吸を止めずに、ゆっくり大きく体を動かしましょう。各体操を5~10回行います。



●わき伸ばし

お腹の横や腕、肩周辺を刺激。片手で荷物を持つときに、体の姿勢を正しく維持するのに効果的な体操です。

腕と背筋をしっかり伸ばしてタオルを持って両手を上げ、そのまま体を横に倒します。腰が左右にぶれないように気をつけて。

●胸張り

台所仕事やパソコン作業などで縮こまった背中や胸の筋肉をほぐしましょう。肩こり解消にも効果があります。

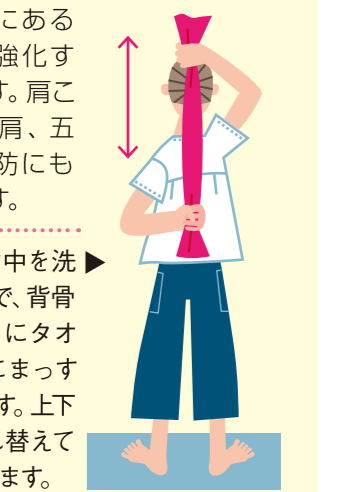
背中の後ろでタオルを手のひらで上に来るようにして握ります。両腕を体から少し離して、胸を張ります。



●背中洗い

肩の内側にある筋肉群を強化する体操です。肩こりや四十肩、五十肩の予防にも役立ちます。

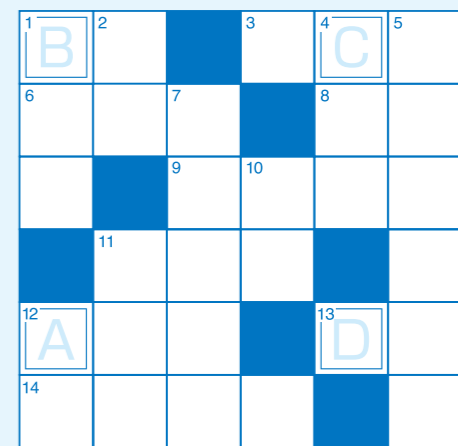
タオルで背中を洗うイメージで、背骨に沿うようにタオルを上下にまっすぐ動かします。上下の手を入れ替えて同様に行います。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります



〈タテのカギ〉

- 1 色々な形の木片を積み上げて物の形を作る遊び
- 2 半夏生にこれを食べる習慣があります
- 3 優れた才知のこと
- 4 紀元前のギリシャの思想家・為政者七人
- 5 遠浅の砂浜で貝などを採取すること
- 6 賞状などを入れます
- 7 これで木材の表面を削ります
- 8 骨切りが欠かせない

〈ヨコのカギ〉

- 1 建物の壁に這わせるつる性の植物
- 2 日よけ・雨よけのための屋根状の覆い
- 3 わっしょいと言って担ぎます
- 4 日曜、朝、羽子板、ほおずき
- 5 ひいの芸能人を追う熱狂的なファン
- 6 文章・絵などに手を入れて直すこと
- 7 浮世絵もこの方法で作られている
- 8 引いて当てるもの
- 9 レオナルド・ダ・ヴィンチと言えば

脳が喜ぶ話

熱中症対策には水分補給が大切です。脳細胞や神経細胞が適切に働くためにも水は必要。脳のためにもこまめに水分補給をしましょう。



©取材協力：一般社団法人臨床栄養実践協会理事長 足立啓子先生、O参考文献：『決定版 栄養学の基本がわかることなる事典』（足立啓子監修/西東社）『栄養学の源になる』（上西一弘著/女子栄養大学出版部）『栄養の基礎がわかる図解事典』（中村丁次監修/成実堂出版）『一生大事にしたい食べ方』（大島裕樹著/ワニブックス）『改訂新版 栄養の教科書』（中嶋洋子監修/新泉出版）『ストレス解消1冊に効く! ビタミン・ミネラルBOOK』（五十嵐博雄著/新泉出版）『NHKきょうの健康』（2017年7月号（NHK出版））『Webサイト』食品成分データベース（文部科学省）『くいしきトレーニング』タオル体操（京都府ホームページ）<4ページ>Webサイト夏の夏は（心臓病棟）の増加に注意 日照時間によって差に 糖尿病ネットワーク 救急救助 #7119（救急センター事業）関連情報 | 総務省消防庁