



知っておきたい心臓とすい臓のはなし

体を健康に保つためには、体内の仕組みを正しく理解することも大切です。そこで4回にわたり、主な器官の仕組みや健康維持のためのポイントについてご紹介していきます。第1回目の今回は、心臓とすい臓について取り上げます。

心臓のつくりと働き

心臓は、全身に血液を送り出すポンプの働きをしています。1分間に約60～80回、1日を通して10万回以上、休まず拍動を繰り返して、全身の細胞に必要な酸素と栄養分を供給します。

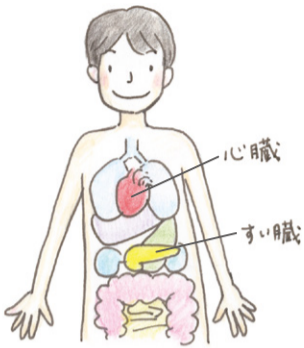
また心臓は、右心房・右心室・左心房・左心室からなる4つの部屋に分かれています。全身をめぐり戻ってきた血液は右心房から右心室へ入り、右心室の収縮により肺へと送り出されます。肺で酸素を取り込んだ血液は、左心房から左心室へ入り、左心室の収縮によって再び全身へ送り出されます。

こうして4つの部屋が一定のリズムで拍動を繰り返すことで、心臓は効率的に血液を送り出すことができるのです。

健康な心臓を保つには

現在、心臓の疾患による死亡率は、がんについて第2位を占めています。中でも増えているのが、動脈硬化によって心臓に届く血液の量が不足したり、血管が詰まる

ことで心臓が酸欠状態になる「虚血性心疾患」と言われるものです。心疾患は、命に関わる病気です。日々



の生活を見直して、しっかりと予防しましょう。

① 血圧・コレステロール値の上昇に注意
高血圧や高脂血症は、動脈硬化を悪化させます。日々の食事で、塩分やコレステロールの摂り方に注意しましょう。

② 禁煙を心掛ける

タバコに含まれるニコチンは、血管に悪影響を及ぼします。さらに血液中の善玉コレステロールを減少させ、動脈硬化を進行させます。

③ 肥満の解消

脂肪が増えすぎると、必要な血液量も増え、また身体を動かすために多くのエネルギーが必要となります。その結果、心臓に多くの負担がかかります。

④ ストレスの解消

過度のストレスによる緊張は、血液を濃縮させ、血管を詰まりやすくします。また、ストレスを感じることに伴う血管の急激な収縮が、虚血性心疾患を引き起こすこともあります。

⑤ 飲酒はほどほどに

お酒を飲みすぎると心拍数が増え、心臓に負担がかかります。適度な量を心掛けましょう。

⑥ 適度な運動

運動によって適度な負荷をかけることは、心肺を丈夫にします。ただし、激しい運動は逆効果になる場合もあるので注意しましょう。

すい臓のつくりと働き

すい臓は、胃の後ろ側に位置し、長さ15センチほどの細長い形をしています。すい臓には、血糖を調節するホルモンである「インスリン」を分泌したり、食べ物の消化を助ける「すい液」を分泌する役割があります。

すい臓で作られたすい液は十二指腸へ分泌され、その量は1日に1リットル～1.5リットルほどになります。すい液には多くの消化酵素が含まれ、三大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質）すべての消化に関与しています。

すい臓をいたわる食生活

ホルモンの分泌量が常に多い状態が続くと、すい臓が疲れてしまったり、時には「すい臓がん」や「すい炎」といった病気を引き起こすこともあります。すい臓に負担をかけないために、次のことに注意しましょう。

① 過食は厳禁

食事の量が多いと血糖値も高くなり、すい臓に多くの負担がかかります。腹八分目を心掛けましょう。

② 規則正しい食事

一定の量を意識して、毎日、決まった時間に3食摂ることを心掛けましょう。

③ 刺激の強い食品は避ける

酸味の強いもの、塩分の多いもの、カフェイン、香辛料などの摂りすぎは、すい臓に負担がかかります。

④ アルコールを控える

すい臓病の原因として、過剰飲酒は急性すい炎の約半数、慢性すい炎の約80パーセントを占めます。

⑤ 油分の多い食事を控える

様々な臓器の栄養分となるたんぱく質は、鶏ささみや魚、大豆食品からの摂取がお勧めです。高たんぱく低脂肪の食事は、すい臓の機能を高めます。

心臓とすい臓、どちらも私たちが生きる上で必要不可欠な器官です。些細な不調から具体的な病気につながるよう、日常生活を見直してみましょう。

ダイエット中だし、カロリーが気になる。でも美味しく手軽に食べたい!そんなときに。

マイサイズ

カレーやハヤシ、中華丼、麻婆丼、スンドゥブチゲ、パスタ、リゾットまでさまざまな種類の料理がかんたんに、アツアツのままいただけます! もちろんカロリー計算もしてあるので、ダイエット中の方にもオススメです!

