

第20回 栄養指導 — 心臓病の食事療法ポイント — 虚血性心疾患について

永尾 醫院

私たちの心臓の筋肉(心筋)に酸素と栄養素を供給しているのが、心臓の外表面をおおっている冠状動脈です。この冠状動脈に動脈硬化が生じ、心筋への血液の供給が悪くなり、心筋の機能が低下して生じる心臓病を虚血性心疾患といいます。

●狭心症:

冠状動脈の血液の流れが何らかの原因で一時的に悪くなり、心臓への酸素の供給が不足する病気。

●心筋梗塞:

冠状動脈硬化が進展し、血管が著しく狭くなっているか、血栓ができ血液がほとんど流れなくなったために心筋の壊死が起こって起きる病気。

冠状動脈硬化を促進する因子として

- ①高LDLコレステロール
- ②高血圧
- ③肥満
- ④低HDLコレステロール
- ⑤糖尿病
- ⑥喫煙
- ⑦運動不足
- ⑧精神的ストレス
- ⑨遺伝的素質

1. 肥満の是正 — 摂取エネルギーの制限 —

肥満は余ったエネルギーが脂肪に変えられて、皮下などの脂肪組織に必要以上に蓄えられた状態で、直接の原因としては、食べ過ぎ、運動不足によってエネルギーの収支バランスがプラスとなるために、脂肪の沈着を招きます。

肥満者は肥満しているだけで心臓に負担がかかり、また血中の脂肪も増加させます。

肥満の判定

肥満の判定にはいろいろありますが、もっとも一般的に用いられている方法は、標準体重を求め現在の自分の体重がどの位オーバーしているかで判定します。

標準体重の求め方

BMI (ボディマスインデックス)

$$(\text{現在の体重kg}) \div (\text{身長m})^2$$

この方法は身長と体重から体格指数をだして、肥満の程度を知る方法で、最近よく使われる計算式です。

このBMI (指数) が22のとき最も病気の合併症が少ないという統計がでており、標準体重は 身長 (m) ² × 22 となります。

この指数が25以上は肥満と判定します。

BMI	判定基準
～18.5未満	痩 せ
18.5～25未満	正常域
25～	肥 満

標準 (BMI) = 22

減量の第一歩は摂取するエネルギーを最低必要量に減らすことです。

1日にとるエネルギー量は、年齢、性別、身長、体重、仕事量、運動量、などを考慮して決められますが、目安として、標準体重1kg当たり25～30キロカロリーとして計算します。

2. 栄養のバランスを考えること

エネルギーを減らすときには食事の内容が問題になります。

エネルギーは減らしても蛋白質やミネラル、ビタミンは減らさないように注意しなければなりません。特に心臓の筋力を養い、体力をつけるためには、魚、肉、卵、大豆製品、牛乳など良質の蛋白質が必要です。

一方魚は脂肪の少ないものの方が蛋白質をたくさんとることができます。

魚、肉、大豆製品、卵、牛乳など一つのものに偏らないよういろいろとりませ、いずれかを毎食欠かさず食べることが重要です。（糖尿病の食事療法と同じ）またミネラル、ビタミン、食物繊維の補給には野菜や海草が最適です。

3. 食品中のコレステロールに注意しましょう

コレステロールは血液中にある脂肪の一種で、体の中の細胞膜や、胆汁酸、副腎ホルモンなどの材料となるもので、生きていくためになくてはならないものです。しかし逆にありすぎても困るものです。

コレステロールには動脈硬化を防ぐ善玉（HDL）コレステロールと、悪玉（LDL）があります。血液中コレステロール濃度を増やす要因は、

(1) エネルギーや動物性脂肪（飽和脂肪酸）をたくさん摂取

(2) コレステロールをたくさん含んでいる食品を無制限に食

ことが考えられます。血液中のコレステロール値を上げないようにするには、毎日の食生活に注意する必要があるわけです。

コレステロールが高い時は、コレステロールの摂取量は1日 300mg以下にしましょう。

●脂肪の量と質に注意しましょう。

脂肪酸		多く含まれる食品	働きの特徴
多価不飽和脂肪酸	n-3系	魚など	●血液の流れを良くする
	n-6系	サラダ油など	●HDL, LDLコレステロールをともに下げる ●酸化されやすく、動脈硬化を促進させる
一価不飽和脂肪酸		オリーブ油など	●LDLコレステロールを下げる ●酸化されにくい
飽和脂肪酸		肉など	●LDLコレステロールを上げ、動脈硬化を促進する

【具体的な対応策】

●コレステロールが気になる場合

① コレステロールを多く含む食品をとり過ぎないようにしましょう。

【コレステロールを多く含む食品】

・肉の脂身、バター、いくらなどの魚卵、など

② 抗酸化食品を積極的にとりましょう。

【抗酸化成分を多く含む食品】

・緑黄色野菜、果物、大豆・大豆製品、イモ類

●中性脂肪が気になる場合

① 禁酒をしましょう

アルコールのとりすぎは、中性脂肪値を高くする大きな原因となるので、飲酒は極力控えるようにしましょう。

② 炭水化物を多く含む食品のとりすぎに注意しましょう。

炭水化物を多く含む食品の中でも、特に菓子類に多く含まれるブドウ糖や果糖は、でんぷんの多いご飯に比べて中性脂肪を増やしやすいう性質があります。

甘いものはできるだけ控えめにとるようにし、果物は適量をまもりましょう。

【ブドウ糖や果糖を多く含む食品】

・洋菓子、和菓子、清涼飲料水、果物

●両方に共通すること

★食物繊維を多く含む食品を積極的にとりましょう。

食物繊維は、余分な栄養素や有害物質を吸着して対外に排泄する働きがあり、肥満や便秘の改善に大いに役立ちます。

【食物繊維を多く含む食品】

・玄米、そば、とうもろこし、おから、納豆、枝豆、ごぼうなどの根菜、果物、野菜、海藻、こんにゃく、きのこ類、

4. 食塩はとり過ぎないようにしましょう。

食塩はとりすぎると血液中のナトリウム濃度が高くなり、これを正常にもどすために、血液中に水分がとりこまれ、その結果血液量がふえ、心臓に負担がかかり血圧が上昇勿論のこと現在高くない人も食塩はとり過ぎないように注意しましょう。

1日にとる食塩の量は8g位を目安に血圧が高い人は、症状によってちがいますが6g以下に制限する必要があります。

普通、われわれの身体の中に食塩が入る状態は

①食品に含まれるナトリウムから

②調味料としての食塩から

③加工食品の食塩から

で、1日にとる食塩の約60%は調味料の形ではいりません。

料理の味付けに使う食塩、しょうゆ、みそは出来るだけ量を減らしてうす味にし、食塩の多い漬けもの、佃煮、干物、塩蔵品や加工品はなるべく食べないようにするか、食べても量を減らすようにしましょう。食塩制限したために食欲が低下しないよう食塩を減らしてもおいしく食べられるような、工夫が必要です。

それには

- ①酸味、香味、香辛料を利用する。
- ②出汁を上手に利用する。
- ③油の風味を利用する。
- ④汁ものは量を少なくして具をたくさん入れる。
- ⑤減塩の調味料を利用する。

薄味だからといって、量をたくさん摂れば、食塩の摂取量は多くなります。また、外食は塩分をたくさん使ったものが多いので、選び方、食べ方に注意しましょう。

5. 食物繊維を十分とりましょう。

食物繊維は、体内では消化吸収されませんが、水やコレステロールなどを吸収し、便秘の解消、血糖値の改善、大腸癌の予防といった働きや血中コレステロール値の上昇を防ぐなどの効果があるといわれています。

食物繊維は、野菜や海藻類、きのこ類などに多く含まれています。もちろんこれで病気を治すことはできませんが、病気の発生を防いだり、抑制することはできるので積極的に献立に取り入れましょう。

野菜には食物繊維の他にカリウムも含まれます。血圧を上昇させるのはナトリウムですが、カリウムはナトリウムを排泄させる作用をもっています。腎臓の働きが十分あり高カリウム血症の心配がないときには野菜類や芋類、適量の果物を摂りましょう。

6. アルコールは医師の指示をうけてからにしましょう。

お酒の飲み過ぎは砂糖と同じように血中の中性脂肪を増やし、肥満を招きます。必ず医師の指示に従いましょう。もし、医師の指示が少なからしいといった場合おおよその量は、

日本酒なら150ml	お銚子1本
ビールなら400ml	中瓶1本弱

虚血性心疾患の食生活のポイントは

1. 暴飲暴食をつつしみ（腹八分目）
2. ふとりすぎないようにして（脂質の質と量）
3. バランスのとれた食事を食べることです。