もくじ

チェックリスト……2
はじめに……8

第1章
心臓・血管はなぜ大事なのか？

●心臓を強くしないと長生きできない……18
意外と知られていない心臓病のリスク／脳卒中も血管の劣化で起きる／血管も〝年中無休〟で動いている

●心臓ってどうなってるの？……24
心臓の鼓動は1日10万回／心臓には4つの部屋がある／心臓はなぜ血液を循環させているのか／心臓が休まず働けるのはなぜ？／洞結節は心臓のリズムをつくるペースメーカー／心臓を強くするのは健全な自律神経／心筋が休まず動き続けられる理由

●心臓と血管の深〜い関係……40
血管は人体のパイプライン／今すぐ始めたい血管強化／目指すのはしなやかな血管／血管を若返らせるNOとは？／血管の傷を手当てしてくれるアディポネクチン／ゆっくり静かに進行する動脈硬化／高血圧は血管が硬くなってきたサイン／上の血圧と下の血圧／心臓の生命線「冠動脈」

コラム① 心臓Q&A
便秘が続くと心臓に悪い影響がありますか？……58

第2章
知らないと怖い「心臓病」の話

●〝心臓病〟ってどんな病気？……62
心臓病は心臓と冠動脈トラブルの総称／6分にひとりが突然死!?

●狭心症・心筋梗塞——血流の深刻なトラブル……68
心臓に十分な血液が流れなくなる病気／突然の胸痛には要注意／狭心症・心筋梗塞の〝犯人〟は？／動脈硬化が引き起こすプラーク／メタボを放置してはいけない理由

●心筋症——原因は心臓の筋肉の異常……78
心筋症のさまざまなパターン／原因は遺伝や強いストレス／強いストレスで起きるたこつぼ心筋症

●不整脈——心臓のリズムが不規則になる病気……84

脈の乱れの3タイプ／60を過ぎたら心房細動に注意／動悸・息切れは要注意／強いストレスも不整脈を引き起こす

●**心臓からのSOSをキャッチする**……92

心臓病のサイン①　胸などの痛み／心臓病のサイン②　動悸・息切れ／心臓病のサイン③　脈の乱れ

コラム②　心臓Q&A

2年前に心筋梗塞を経験しました。運動は控えた方がいいですか？……100

第3章

心臓と血管を守る食習慣

●**何が心臓・血管を弱らせるのか**……104

心臓・血管に良い・悪い食べ物とは？

心臓・血管に良い食材①

●**納豆**……110

注目すべきは高い抗酸化作用／納豆を積極的に食べてはいけない人も

心臓・血管に良い食材②

●**ブルーベリー・バナナ・リンゴ**……114

小さいのに栄養豊富なベリー類／カリウム豊富なバナナと抗酸化力の強いリンゴ

心臓・血管に良い食材③

●**ブロッコリー・トマト・ニンニク・タマネギなど**……118

ブロッコリーは血管の老化を防ぐ／高い抗酸化力を持つトマトのリコピン／動脈硬化を防ぐニンニクとタマネギ／血管を守ってくれるほうれん草

心臓・血管に良い食材④

●**豚肉**……126

豚肉には血管を広げる効果あり／肉のポイントは食べる部位と調理法

心臓・血管に良い食材⑤

●**青魚とオリーブオイル**……130

すべての油が悪とは限らない／オメガ3系とオメガ9系の効果／しなやかな血管をつくってくれる青魚

●**心臓・血管を弱らせる食材もある**……136

避けた方がいい食材①　塩分／避けた方がいい食材②　加工品とお惣菜／避けた方がいい食材③　マーガリン（トランス脂肪酸）／避けた方がいい食材④　甘いもの

コラム③　心臓Q&A

コエンザイムQ10が心臓にいいと聞きました。……148

第4章

心臓病にならないための生活習慣

●**心臓病を予防する正しい睡眠術**……152

睡眠のメリット／短すぎても長すぎてもダメ／寝溜めは体に良くない？／睡眠時無呼吸症候群と〝死の五重奏〟／目覚めたら立ち上がる前に〝ゆる運動〟を

●**心臓・血管を壊すタバコとお酒**……160

タバコはどうして心臓に悪いのか／非喫煙者でも油断は禁物／お酒は少量なら体

第1章

心臓・血管はなぜ大事なのか？

にいい？／飲んでいいお酒もある／大事なのはお酒の飲み方

●**ヒートショックを予防する寒さ対策**……170
危険なのは少し肌寒くなってきたとき／入浴時の寒暖差に注意！／猛暑日にはこまめに水分補給を

●**心臓・血管を強くする有酸素運動**……174
負荷がかからなければ運動ではない／筋トレと組み合わせると効果的／中高年の〝なんちゃってストレッチ〟

●**ストレスを軽くするメンタルコントロール**……180
ストレスは心臓病の大敵／ストレスを感じやすいのはどんな人？／不安を抱えやすい人は「今」に集中する／体をリラックスさせる深呼吸法／他人との比較をやめてみる／自分への「声かけ」を見直す