

1キロ = 3キロ？

1キロ = 3キロ？

市川治療室 No.50/1994.08

先月の『心臓病と突然死』では訂正死亡率を参考にすると、心臓病で亡くなる人の数は今も昔もあまり変わらないことをお知らせしました。

しかし、長生きが可能になった(昔より老年人口が多い)現代では、昔に比べ心臓病で亡くなる人の絶対数が増えていることも確かです。

心臓の拍動は死ぬまで休むことなく働き続けてくれます。

その拍動で一分間に約70回、一日では約10万回全身に血液が送り出されます。

1. 心臓から送り出される血液の量に関する数字

- a. 一日 … 8トン(ドラム缶40本分)
- b. 一ヶ月 … 240トン(体積になおすと奈良の大仏全身に相当)
- c. 一年 … 28,800トン(奈良の大仏12個分・普通貨物列車の170両分)
- d. 30年 … 86,400トン(クイーンエリザベス2世号の重さに匹敵)
- e. 45年 … 130,000トン(天然液化ガスタンク一基一杯分)
- f. 100年 … 300,000トン(30万トン級タンカーと同量)

2. 1キロ = 3キロ

身体的肉1kg中の血管をつなぎ合わせると長さは3kmになります。

もし身体に余分な肉(オーバーウエイト)が10kgあるなら、心臓は一回の拍動で余分な30,000mの末端まで血液を送り続けなくてはなりません。

10kgのオーバーウエイトが改善されなければ、毎日このような負担が心臓にかかることになります。

3. 理想体重

理想体重(標準体重)の計算方法として、Dr. ルービン・アンドレス(アメリカ国立老人研究所・老年学研究部長)が400万人のデータをもとに確立し、発表している物を紹介します。

- ① 身長×0.4
- ② ①の答え÷66
- ③ ②の答え×2の答え(②の二乗)
- ④ ③の答え×(100+自分の年齢)
- ⑤ ④の答え×0.45
- ⑥ ⑤の答えの上下6kgが理想体重範囲

4. 無理のない減量方法(一ヶ月に1~2キロ減)

- 間食を減らす
- サイダーやジュースなどの清涼飲料水は高カロリーな砂糖水であることを認識する
- コーヒー・紅茶には砂糖を入れない

運動で減量するのはほとんど不可能です。例えば一日に1kg減らすには、ナワ飛びで5時間、日本橋から熱海まで歩くエネルギー消費を必要とするからです。
無理のない減量で身体のを減らし心臓の負担を少しでも軽くしてあげましょう。
そうすればそれだけ心臓・血管系疾患から距離を置くことができます。

スポーツを日常生活に取り入れていれば、多少の減量の他に心臓を鍛えることができます。
鍛えられた心臓は一回の拍動で送り出す血液量を増やすことができるので 脈拍が少なくてすみ（例えばマラソン選手は一分間に約50回）くたびれません。
