

「最近、階段を上るのがしんどい」「夜中に息苦しくて目が覚める」などの症状はありませんか？もしかしたら

人間ドックで NT-proBNP 検査を受けよう！ ～大切な心臓を守るために～



それは心臓からの SOS かもしれない。

心臓は、全身に血液を送るポンプの役割を担っています。しかし、

加齢や生活習慣病などが原因で、心臓の機能が低下することがあります。これが心不全です。心不全は、一度発症すると完全に治すことが難しく、徐々に進行していく病気です。

そこで注目したいのが、オフション検査「NT-proBNP (エヌティープロビーエヌピー) 検査」です。

NT-proBNP 検査とは

NT-proBNP とは、心臓に負担がかかる分泌されるホルモンの一種です。血液検査で値を測定することで、心臓の状態を把握することが出来ます。値が高いほど、心臓に負担がかかっている可能性が高く、心不全のリスクが高いと考えられています。

NT-proBNP 検査を受けるメリットは、①自覚症状がない早期の心不全リスクを



発見できる、②将来の心不全発症リスクを予測できる、③検査結果をもとに、生活習慣を見直すきっかけになるなどがあります。

NT-proBNP 検査は、当協会の人間ドック受診時に手軽に検査することが出来ます。定期的な検査で、心臓の健康状態をチェックし、心不全のリスクから身を守りましょう。

大切な心臓を守るために、オフション検査で「NT-proBNP

どんな人が受けるべき？

以下のような方は、NT-proBNP 検査をおすすめします。

- ① 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病がある
- ② 動機・息切れ・胸痛がある
- ③ 喫煙習慣がある
- ④ 運動不足
- ⑤ ストレスの多い生活をしている
- ⑥ 心臓病の家族歴がある
- ⑦ 食事が偏り気味である



P 検査」を受けてみませんか？
(臨床検査課 角森 富美枝)

熱中症対策に効果的な食事 ビタミンB₁を意識的にバランスよく

地球温暖化にともない、近年増加している熱中症。こまめな水分補給や適度な塩分摂取は広く知られていますが、実は食生活の見直しも大きな予防策となります。特に注目したいのが「ビタミンB₁」の摂取です。

ビタミンB₁は、体内で糖質をエネルギーに変える、疲労回復に役立つ栄養素です。体を動かすためのエネルギーが十分に作られないと、疲労が蓄積しやすく、体温調節機能も低下してしまいます。

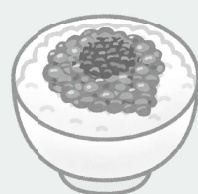
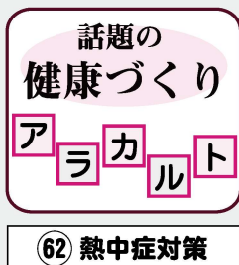
しかし、夏場の食事は、「暑さで食欲がない」などを理由に簡単に済ませてしまう人も多いのではないのでしょうか。手軽さを重視した食生活により、栄養補助食品(ゼリー飲料など)やおにぎり、パン、麺類など炭水化物中心の偏った食事になりやすく、こうした食事ではビタミンB₁が不足しがちになり、エネルギー代謝が滞り、

疲れやすくなるという悪循環を招きます。さらに夏場は夜になっても気温が下がらないことが多く、就寝中もエネルギーを消費し、汗をかいて水分や栄養素を消耗するため、近年問題視されている「朝食を抜く」人の熱中症のリスクを高めてしまいます。

ビタミンB₁は、豚肉、玄米、大豆製品、うなぎ、ナッツ類などに多く含まれています。忙しい朝でも、納豆ごはん、具だくさんの味噌汁などシンプルなメニューで十分栄養を確保できます。また、普段食べているごはんや食パンを、玄米やライ麦パンなどに置き換えることで摂取できます。

熱中症対策のための食事は、「バランスの良い食事を心がける」「朝食を抜かない」ことが基本となります。意識的にビタミンB₁を取り入れ、暑い夏を健康的に乗り切りましょう。

(健康支援課 大坪 沙織)

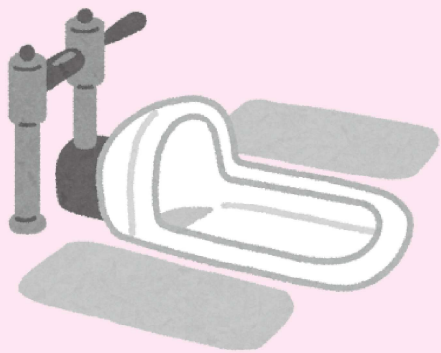


便秘には和式トイレ 水分保持を意識した食事を

近年の研究では、和式トイレの姿勢が洋式よりも便通に良いことが明らかになっています。しゃがむと直腸の角度が変わり、便が出やすくなるため、アメリカではこの姿勢を再現する足台が人気を集めています。歴史的にも、19世紀後半に洋式トイレが登場するまでは、世界各地でしゃがむ姿勢が一般的でした。日本でも50年前までは和式が主流で、洋式の普及が便秘増加の一因と考えられています。

便秘解消には

ヨーグルトなどの乳製品が役立つとされていますが、乳糖不耐の場合は乳糖が大腸で活発に発酵し、腹痛や下痢になることがあります。その場合、水溶性食物繊維、ソルビトール、クエン酸の水分保持作用で、便を穏やかに軟化させる果物が適しています。例えばブルーベリーや無花果(いちじく)、桃、梨、林檎、杏などです。またマグネシウム(Mg)にも同様の



作用があり、海外では即効性のクエン酸Mg、日本では遅効性の酸化Mgが使われています。酸化Mgの制酸作用が気になる場合は、にがり(塩化Mg)でも効果が得られます。

物理療法も効果的で、腹部マッサージ、ツボ押し、体操、腹式呼吸、腹巻き、温熱療法などは、副作用が少なく即効性が期待できます。

便秘に対する代表的な生薬には、蠕動(ぜんどう)運動を促進する大黃や、腸を潤して便を軟化する麻子仁があります。方剤では大黃が主薬の大黃甘草湯(ダイオウカンゾウトウ)、麻子仁を含む麻子仁丸(マシニンガン)や潤腸湯(ジュンチョウトウ)などがあります。

便秘対策でお腹を下しやすく、適度な便通の維持が難しい場合は、腸内環境を整えると安定しやすいようです。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

ビタミンB₁の上手な摂り方

にんにく、ニラ、ねぎ、たまねぎなどに含まれる臭気成分「アリシン」と一緒にとることで、通常より吸収率が良くなります。

★料理例：豚肉のスタミナ炒め

豚肉、たまねぎ、にんにくをしょうゆ、酒、酢、みりん、砂糖で味付けをして炒めます。

