

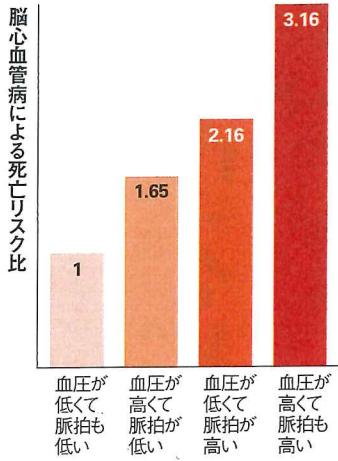
「家庭での安静時脈拍」を記録しておくこと

この記録が、予防医療に役立ちます



脈拍が5上がると、心筋梗塞や脳卒中の死亡リスクは17%も上昇するんですね。

家庭血圧・心拍数と脳心血管疾患の死亡リスク



(Hozawa A, Ohkubo T, Kikuya M, et al.: Prognostic value of home heart rate for cardiovascular mortality in the general population: the Ohasama study. より改変)

私が携わる「大迫研究」では30年以上、岩手県大迫町（現・花巻市）の住民を対象に、血圧や脈拍などのデータを蓄積・分析してきました。その結果、脈拍については、「家庭で起床時に測る安静時脈拍が5上昇すると、脳心血管疾患で死に至るリスクが17%上昇する」とことがわかりました。血圧が正常でも、脈拍が高いだけでリスクが高まること、血圧と脈拍の両方が高いと、さらにリスクが高まることが明らかになつたのです（グラフ参照）。

脈拍が低いはずの起床時に高いといふことは、交感神経が働きすぎて自律神経のバランスが崩れることを示します。すると、冷え症や不眠、免疫機能の低下などさまざまな不調を招きました。血をサラサラにするホルモンも減り、血栓ができやすくなります。さらに脈拍は、熱中症や脱水状態のときも上昇。とくに夏場の睡眠中に脱水気味になると、朝まで脈拍が高くなる原因に。気になる人は、就寝前に水を1杯飲むのがおすすめです。

町の脳卒中発症率は3分の1に減少。健康の自己管理が予防になつたといえます。

この研究が始動し、大迫町の脳卒中発症率は3分の1に減少。健康の自己管理が予防になつたといえます。

脱水や熱中症も脈拍を上げます。予防には寝る前に水1杯を

帝京大学医学部
公衆衛生学講座 主任教授

大久保孝義さん

専門は生活習慣病・脳心腎血管疾患の疫学研究・臨床研究など。現在「大迫研究」の研究責任者を務める。

