

新

# 真健康論

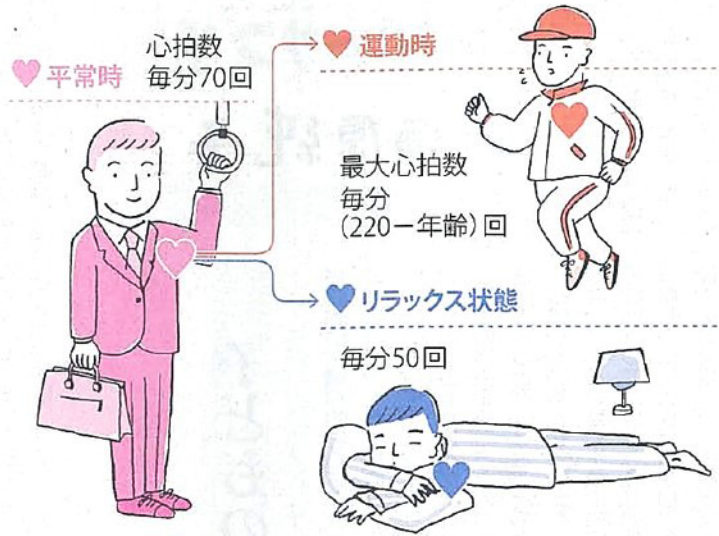
當瀬規嗣

(札幌医科大学教授)



心臓は常に動き続け、全身に血液を送り出すポンプとしてはたらくしています。心臓は収縮して中にある血液を押し出しますが、すぐに押し出さず、しばらくの間、いったん拡張して次の血液を呼び込みます。そして、再び血液を全身に送り出すのです。こうして心臓は収縮と拡張を繰り返すので、その動きが拍動として感じ取られます。収縮、拡張をひとまとめと

## 変動する心拍数



### 不整脈

運動などをしている不安定な状態で心拍が乱れ、動悸や息切れを感じる状態。心拍数が正常の範囲を外れることは不整脈であり、安静時の心拍数が100回以上の場合を頻拍、60回未満の場合を徐拍という。さらに、正常範囲の心拍数でもリズムが乱れる場合も不整脈という。不整脈を放置すると、血圧低下、心不全、心停止など重篤な状態となる場合があり、早期の治療が必要である。

# 心拍数 体と心のバロメーター

して心拍と呼びます。この心拍が1分間に何回起こったかを表す数値が心拍数です。安静にしている時の平均的な心拍数は1分間あたり70回ですが、個人個人で心拍数は異なるので、60回から100回未満までは正常と判断します。安静時にこの範囲を外れると不整脈と呼んで、病気の危険性が出てきます。

れる血液の量が増えてきて、そんなに多く心拍を重ねなくても、普段必要な血液量が満たされる人です。こういう心臓をスポーツ心臓といいますが、体の状態とは直接関係なく、緊張やストレス、感情の激変によって、心拍数が急激に増えることがあります。試験や試合の前に緊張してドキドキするか、人前になるとドキドキする、といった経験は誰にでもあるでしょう。緊張やストレスを感じ取った脳が、交感神経を介して心臓に命令を出すためです。

結果的に、心臓が押し出す血液の量、すなわち心拍出量が増えることとなります。運動したりして全身の血液の必要量が増えると、心拍数は増加します。運動中の最大心拍数は(220-年齢)という目安が示されています。50歳の方なら、170回ぐらいまで増える可能性があるということです。運動習慣のある人は異なってくるようです。

この場合、心拍数は120回ぐらいに一気に跳ね上がります。緊張やストレスがかかる、体を動かして反応、行動することが多いので、その準備のためと考えられます。

心拍数が増えるということもありません。リラックスして動かないでいる、あたかも瞑想しているような時や、深い睡眠に入った時です。体がほとんど動かさず、血液の必要量が減るので、心拍数は少なくなります、無駄に心臓が動くことを避けるわけです。1分間あたり50回ぐらいまで減ってきます。また、普段の状態で心拍数が40から50回程度の人もいます。

このように、心拍数は体や心の状態を反映するバロメーターになります。普段の自分の心拍数を測っておくのも、一つの健康法です。

次週は山口建・静岡県立静岡がんセンター総長の「がんドクトルの人間学」です。

大抵はランニングや水泳など持久系のスポーツをしているような人で、トレーニングによって1回の心拍で押し出す

とうせ・のりつぐ 1984年北海道大医学部卒、88年北海道大大学院修了、医学博士。北海道大医学部助手、札幌医科大学大医学部助教授、米シンシナティ大助教授を経て、98年から現職。2006~10年、医学部長。専門は生理学・薬理学。