

月刊

# BUNBUJIN通信

2002

11月号

2002年11月1日発行 発行／株式会社ナルミ 〒043-0104 翠志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者／(株)ナルミ通販事業部 鳴海周平

ナルミ  
スタッフの  
言いたい  
放題!

Vol.7



## こんにちは！お客様様の西村佳代子です！

日に日に寒くなっていますが、皆さんは風邪などひいていませんか？  
寒い時期の私の楽しみはお風呂！特に半身浴がおすすめです。ぬるめのお湯に30分くらいいると、だんだん体がポカポカしてきて、ジワジワと汗が出てきます。（水分を採りながらつかるのがポイント）私は冷え性ですが、半身浴をすると体が温まってぐっすり眠れるんです。疲労回復はもちろん、リラックス効果もあるのでストレス解消にもおすすめです。最近、入浴剤のかわりに炭を入れているのですが、お湯がやわらかくなって、すごく体が温まるのでいいですよ。皆さんもぜひ試してみてください。（注：のぼせないように注意して、入浴後は水分を十分にとって体を休ませてくださいね。）

月替わりでナルミのスタッフが登場！ご挨拶がてら色々なお話をしてくれます。お楽しみに!!

For My Healthy Body

## 自分自身へ贈るとっておきの 健康タイム 01

今月のテーマは



## 心臓 [しんぞう]



風邪が流行っていますが、皆さんは風邪などひいていませんか？

アレ？と首を傾げる方もいらっしゃるかと思いますが、そうです、前回で最終回を迎えた「健康タイム」は、読者の皆さまの反響が多く復活いたしました。今回も含めまして、6回連続で「健康タイム」を進めていきたいと思っておりますので、皆さんも一緒に自分の身体のことを今一度見直してください。そして、いつまでも健康な身体を保ちましょう。

リニューアル第1回目は「心臓のはなし」です。

毎月月末発行のフリーペーパー  
北海道（道南エリア）「ダテパー」11月号掲載  
生活情報誌

「口から心臓が飛び出るかと思ったよ！」——驚いた時なんかに良く使う言葉ですね。驚いたり激しい運動をした時に心臓がドキドキするのは、身体の正常な反応で、よりたくさんのがん素や血液を身体の隅々まで送り込むことにより、いざという時に備えようとする動物的な本能なんですね。

心臓の大きさは握りこぶしより少し小さめで左心房、左心室、右心房、右心室という4つの部屋からできています。

また、心臓は私たちの身体の中でも最も丈夫な器官のひとつで、24時間休みなく血液を送り出すポンプのような働きをしています。1日に10万回という拍動数と8トンもの血液を送り出している運動量は、ちゃんと想像しにくい数字ですが、私たち全ての人間の身体の中で毎日行われていることなんですね。

### 脈を測る

1日に10万回。1分間では約60～70回の拍動をしています。この拍動数が脈拍で、心臓の状態を教えてくれています。交感神経が活発になる日には心拍数が上昇し、副交感神経が活発になる夜間は心拍数が低下して身体を休めます。このふたつの神経の切り替えに合わせて心臓も活動と休息をどりますが、過度のストレスや不規則な生活が続くと、このリズムも狂いがちになり心臓にも負担がかかることになります。平常時でも脈拍数が多い人は、心臓に何らかの負担がかかっているのかもしません。

### 血圧を測る

心拍数と同様に、心臓の状態を知るために有効な方法として血圧を測る事があります。安静時の血圧の正常値は上が120 mmHg前後、下が70 mmHg前後と言られています。運動時や緊張時、興奮時などに血圧が上がりることはよくありますが、腎臓に疾患がある場合や動脈硬化を起こしている時なども強い力で血液を身体の隅々まで送り届ける必要があるために、心臓がかなり無理をして血圧が高くなる事もあります。

### 脈を測る、血圧を測る

脈を測る、血圧を測る。このふたつは心臓の状態を知ることが出来ると共に、私たちの健康的なバロメーターになります。あまり過度に気にすることは健康にも逆効果ですが、ふだんから規則正しい生活を心がけて気をつけたいのですね。

ちなみにどんな動物でも一生で20億回の心拍数が目安となっているらしく、ネズミのような小さな動物は心拍数がとても早いので寿命は3年くらい、象のように大きな動物だと心拍数もゆっくりで60年ほどの寿命といわれています。

ただ、心拍数が多くならないようにじっとしていたほうが良いかといふと必ずしもそうではなく、早足で歩くことや階段の昇り降りなどで、またに心拍数を上げてやることも大事なことのようですね。

“身体の大きな人が長生きをする”と言っているわけではありませんので、食欲の秋といつても食べ過ぎには注意しましょうね。