



Text by 福生吉裕

どきどきの 未病医学



第2回

どきどきの基礎医学

前号では「どきどきのススメ」について述べました。では、からだで感じる“ドキドキ”とは一体何でしょうか。それは心臓の打つダイナミックな躍動感です。感動を伴う鼓動が“ドキドキ”であり、伴わない鼓動は動悸と呼ばれます。“ドキドキ”と動悸、コインの裏表のようでまったく正反対の方向に向かいます。**自発的な“ドキドキ”は若さへの扉となり、他動的な動悸は病気への一里塚となります。**

さて、心臓が1分間に打つ回数は平均で70~80回です。お医者さんでは安静時において60回未満を「徐脈」、100回以上を「頻脈」といいます。“ドキドキ”を感じるのは一般的には脈が速くなった時に感じます。興奮したり熱が出ると心拍数は増加します。体温が1度上がると脈拍数は10増えます。大勢の前で発表する前とか、彼女に想いを打ち明けたときに“ドキドキ”したことを思い出してください。感動を感じましたか。きっと心拍数は上がっていたことと思います。感動を伴わずに安静時でも脈が100以上あるときは動悸として感じます。心電図をとってキチンと原因を調べておかれることをお勧めします。交感神経系に緊張があるのか、心臓が疲れているか、甲状腺などのホルモンに異常があるかを調べておかれるのがいいでしょう。

では、ヒトは一生のうちどれだけ心臓が“ドキドキ”するのでしょうか。1分間に打つ回数を平均70回として計算すると1日に約10万回、そして一生を80年とすると30億回も打つことになります。心臓のもつパワーです。そしていつかはやがてこの“ドキドキ”も止まります。それで打ち止めとなります。私はもう24億回ぐらひは打ったかもしれません。そこで残りの6億回をいかに“ドキドキ”するかが問題です。“ドキドキ”の質が大事になるのです。

また、大きい身体と小さい身体では“ドキドキ”の回数は違います。ゾウであれば1分間に30回、寿命は70年。小さなネズミは1分間に600回も打ち寿命は4年です。このことはゾウもネズミも一生のうち、心臓の打つ“ドキドキ”数はほとんど一定で同じなのです。でもこれは裏を返せば脈が速く打てば寿命がそれなりに短いことを表しております。“ドキドキ”するヒトほど早死にしてしまうのではという疑問も湧いてきますね。悩ましいところです。

でも心配することはありません。質です。感動あるいい“ドキドキ”をして長生きをしましょう。団塊世代に残された“ドキドキ”はあと約6億回、多いと見るか少ないと見るか。それは自分次第です。納得のゆく6億回にしたいものです。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会幹事理事。財団法人博慈会老人病研究所所長に就任。日本未病システム学会の立ち上げに関わる。高齢社会における健康安心システムの提唱を行う。主な専門は、「動脈硬化」「高脂血症」「膠原病」「老人病の臨床」。現在は「未病」と「抗老化」を主軸とした研究を進める。著書に『見た目で病気がわかる!』、共著に『未病息災-成人病予防の生き方ブック』など。

Illustrations by 江口修平