

心臓は、その人の『握り拳（にぎりこぶし）』ほどの大きさで、1分間に約70回も収縮をくり返し、全血液（体重の約8%、成人で4~5l）を約4分間で、体内を一巡させます。このように1秒間も休みなく動いている心臓の筋肉（心筋）に、十分な栄養と酸素を送り込んでいるのが『冠（状）動脈』です。この冠動脈が動脈硬化を起こすと、血管の内径が狭くなつて血液が流れにくくなり、運動した時などに胸の圧迫感・胸痛などの発作が起きますが、普通、数分間で治ります。この発作を起こす『狭心症』が、さらに進むと冠動脈は完全に詰まって血液は流れず、心筋は壊死（えし）、心臓が止まることがあります。これが『心筋梗塞（こうそく）』です。

心とからだの栄養

能岡 浄 [11]

だから、狭心症は、心筋梗塞の前ぶれとも言える病気で、日本人の死因の第一位は癌（がん）、第二位が心臓病です。動脈硬化が起る理由は先月に書きましたが、

だから、狭心症は、心筋梗塞の前ぶれとも言える病気で、日本人の平均寿命が50歳の時代に言われた厄年は、人生80年の現在では、65~70歳の計算

三つに分けられます。
1. タイプA：競争心や敵対心、成功欲が強い。
2. 隠れタイプA：相手の顔色を見る気配り型で、敵意が強い。相手に対する

で、敵意が強い人ほどストレスをため込むので、タイプAよりも脈拍数・血圧は高く、深刻です。これら調査から、心臓病など生活習慣病（成人病）になる原因の80%以上が『ストレス』と言われています。過労死は、タイプAや隠れタイプA

で、敵意が強い人ほどストレスをため込むので、タイプAよりも脈拍数・血圧は高く、深刻です。『愚禿悲嘆（ぐとくひたん）』愚かで欲望いっぱいに追われている。仕事などに熱中しやすい。几帳面で、完全主義。

1. タイプA：競争心や敵対心、成功欲が強い。
2. 隠れタイプA：相手の顔色を見る気配り型で、敵意が強い。相手に対する

で、敵意が強い人ほどストレスをため込むので、タイプAよりも脈拍数・血圧は高く、深刻です。『愚禿悲嘆（ぐとくひたん）』愚かで欲望いっぱいに追われている。仕事などに熱中しやすい。几帳面で、完全主義。

短気が心臓をダメにする

ストレスため成人病の原因に

る怒りをグッと抑えて、ジーッと我慢する。

3. タイプB：ゆったり

とした気分で、周囲の人

に惑わされずに、マイペ

ースで行動し、タイプA

とは対照的な性格。

タイプAは、Bよりも

性格を、その人の行動

調査で証明されました。

型から分類すると、次の

人が、嫌な仕事を（上司の命令で）一人ボッチで、

やりとげねばならぬ場合

などに起きるようです。

私たちが、厳しい目を外

に向けて批判し、「自分

の思い通りにならないの

は相手が悪いからだ」と

会う年齢。男の大厄は42

歳の語呂（ごろ）合わせ」

自分が思い通りになら

ない時、反省・懺悔（ざ

んげ）のない人は、迷信

に走るのでしよう。毎年

二月になると「厄（やぐ）

払い・厄除け」と騒がれ

ます。厄年とは「災難に

自己反省なしの生き方が

あります。厄年とは「災難に

死に）歳、女の厄年は

（大阪府立看護大学医療

主義だ」と氣つかせてくれるのが眞の宗教です。命が50歳の時代に言われた厄年は、人生80年の現在では、65~70歳の計算になります。ですが、語呂が合わないから厄年は、今も昔も同じ年齢なのでしょう。

1. タイプA：競争心や敵対心、成功欲が強い。
2. 隠れタイプA：相手の顔色を見る気配り型で、敵意が強い。相手に対する

で、敵意が強い人ほどストレスをため込むので、タイプAよりも脈拍数・血圧は高く、深刻です。『愚禿悲嘆（ぐとくひたん）』愚かで欲望いっぱいに追われている。仕事などに熱中しやすい。几帳面で、完全主義。

1. タイプA：競争心や敵対心、成功欲が強い。
2. 隠れタイプA：相手の顔色を見る気配り型で、敵意が強い。相手に対する

で、敵意が強い人ほどストレスをため込むので、タイプAよりも脈拍数・血圧は高く、深刻です。『愚禿悲嘆（ぐとくひたん）』愚かで欲望いっぱいに追われている。仕事などに熱中しやすい。几帳面で、完全主義。

1. タイプA：競争心や敵対心、成功欲が強い。
2. 隠れタイプA：相手の顔色を見る気配り型で、敵意が強い。相手に対する

で、敵意が強い人ほどストレスをため込むので、タイプAよりも脈拍数・血圧は高く、深刻です。『愚禿悲嘆（ぐとくひたん）』愚かで欲望いっぱいに追われている。仕事などに熱中しやすい。几帳面で、完全主義。