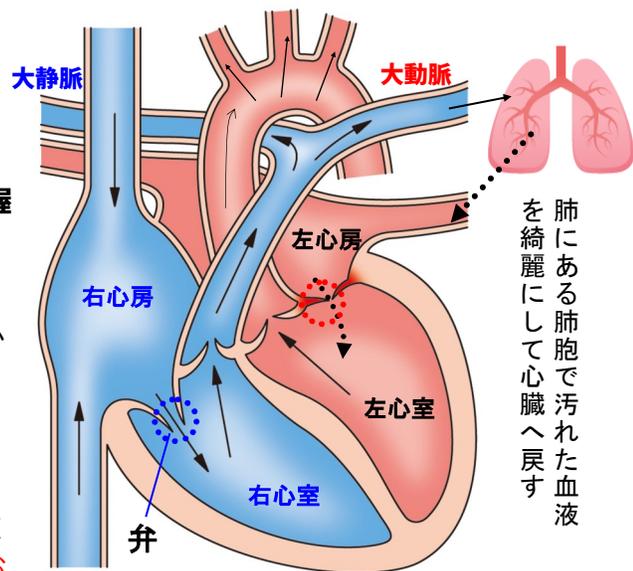


心臓の働き

「心」がハートの形で表されるとおり、まさに心臓はハート型。大きさは、握り拳くらいで、およそ300グラム、約りんご1個分の重さです。

心臓の内部は4つの部屋、右心房、右心室、左心房、左心室に分かれています。心房は血液を受け取り、その下にある心室は血液を送り出す役割をしています。心臓はきれいな血液(酸素やエネルギー源を豊富に含む)を体のすみずみに、規則的なポンプの作用で送り、生命を維持しています。心臓から送りだされた綺麗な血液は、帰りに各細胞から汚れた血液(二酸化炭素や老廃物)を受けとり肺に送ります。大静脈から右心房、右心室を通して肺に送られた汚れた血液は、新鮮な酸素を得て、再び心臓(左心房、左心室)に戻り大動脈から送りだされます。1回の心拍動で送り出される血液量は約60ml、1分間に約5リットルにもなります。各部屋にはそれぞれ弁(心臓弁膜)があり、血液が逆方向へ流れるのを防いでいます。医師は聴診器で「心臓の音」を聞いていますが、あれは血液が押しだされて弁が閉まる時にたてる音を聴いているのです。



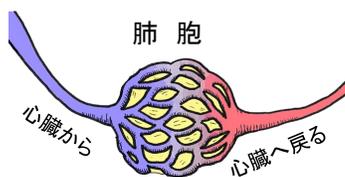
●脈拍数

『脈』とは、心臓の拍動(収縮・拡張)が動脈壁に振動として伝わり末梢血管に伝播したものをいいます。成人の脈拍数は1分間に約60回~70回です。これに対し、小さな動物は人よりもずっと早く、ハツカネズミは1分間に600~700回も脈を打ちます。逆に大きい動物の象は20回、鯨は3回とされています。



●ガス交換

酸素と二酸化炭素の運搬や交換を行うことを「ガス交換」と呼びます。血液のガス交換は肺にある肺胞という組織によって行われます。心臓から肺へ送られる血液は二酸化炭素が多いので、青黒い色をしています。肺胞で酸素を満たすと鮮やかな赤色に戻ります。肺から心臓へ戻ったきれいな血液は再び大動脈から全身へ運ばれます。



●心臓は筋肉の塊

心臓は心筋と呼ばれる筋肉で構成されています。心筋はとても丈夫で強い筋肉ですから、疲れて動けなくなることはありません。脳からの命令がなくても自力で動くことができるため、眠っていても意識がなくても動き続けます。



心臓の老化を防ごう！

●心臓は殆どが筋肉ですから、年をとると体の筋肉が硬くなるのと同様に心筋も硬くなり、しなやかさを失っていきます。筋肉をスムーズに動かすにはミネラルが欠かせません。また、心臓は動き続けますから、たくさんのエネルギーが必要です。エネルギーの生産にはCOQ10(コエンザイムQ10)が欠かせません。

●COQ10は学名「ユビキノン」というビタミン様物質です。全ての細胞膜に存在し、特に心臓や肝臓、脳に多く含まれています。そのため、心臓病や心不全、心筋梗塞などの虚血性心疾患、また不整脈とCOQ10との関係を調べた研究報告が多く存在します。COQ10は体内のエネルギー生産に関わる補酵素で、細胞内でのエネルギー生産すべてに関わっています。

参考資料：<https://site.ngk.co.jp/lab/no195/>
<https://www.yokohamagreen.jp/supplement>
<https://www.kyowahakko-bio-healthcare.jp/healthcare/coenzymeq10/effect02.html>
https://www.jotnw.or.jp/kids/basic/brain_heart01
<https://gan-chiryou-clinic.com/cancer-knowledge/cancer-shinzou-gan/>

心臓に癌はできない？！

免疫を担うマクロファージ(白血球の1種)は体温が38.5℃まで上昇すると活性化し、1℃上がる毎に免疫力は数倍上がると言われています。一方、ガン細胞は35℃前後の低い時に最も増殖し、39℃以上になると増殖が止まり、42℃を超えると多くのガン細胞は死滅すると言われています。一般に癌細胞は乳酸の影響で酸性に傾きpHが低いので、熱に弱いと考えられています。そのため、心臓内は人間の体の中で最も温度が高く40℃近くもあるため、腫瘍細胞は心臓の熱に勝てず死滅してしまうのではないかとされています。また、心臓の横紋筋が細胞分裂を起こさないため癌や肉腫が発生しないともいわれています。



心臓の健康に！

ギンコCoQ10マックス

\$84(S,R,P) 90caps.
\$58.80(会員価格)



CoQ10をはじめ、霊芝、銀杏葉、ビタミンB群、ビタミンC、E、DHAなど不足がちな栄養素を豊富に配合し、心臓や脳の健康に大変お役立ちます。