

# CREW WATCH

2021年12月号

心血管疾患 予防のための具体的なアドバイス

高血圧前症 危険のサイン

海上での孤独感 SAILORS' SOCIETYによるサポート

常用薬 切らさないようご注意を



BRITANNIA P&I  
TRUSTED SINCE 1855



今回のCrew Watchでは、心血管疾患（心臓や血管に生じる病気の総称）を特集します。この疾患による症状のほか、特に重要なポイントとなる、発症リスクを抑えるために誰でもできる生活習慣の簡単な改善方法についてご紹介します。

また、船員の孤独感についても取り上げます。家族と離れて働く船員に対してSAILORS' SOCIETYからアドバイスをいただきました。自分自身のウェルビーイングについて考え、周囲の人のウェルビーイングにも気を配りながら過ごすことは、誰にとってもメリットとなるでしょう。

A stylized, handwritten signature of Claire Myatt in white ink.

CLAIRE MYATT  
編集者

The logo for Crew Watch, consisting of the letters 'CW' in a bold, white, sans-serif font.

本号のCrew Watchをどうぞお楽しみください。有意義で、広く関心をお持ちいただける記事を掲載し、さらに充実させるべく努めてまいります。皆さまのご意見を [britanniacommunications@tindallriley.com](mailto:britanniacommunications@tindallriley.com) までぜひお寄せください。

(翻訳)ブリタニヤP&Iクラブ日本支店

こちらは英文の日本語訳です。日本語訳と英文の間に齟齬がある場合は英文の内容を優先くださいますようお願い申し上げます。

# 心血管疾患



心血管疾患(CVD)とは、心臓や血管に生じる病気の総称です。世界において主な死因や障害を引き起こす原因となっているこの疾患ですが、幸い、健康的な生活を送ることで予防できるケースも多々あります。

## 心臓

心臓は拳サイズ程の筋組織で、全身に血液をポンプのように送り出し、1分間に70回ほど脈を打ちます。血液は心臓の右側から送り出され、肺で酸素を受け取ります。そして、酸素を豊富に含んで心臓に戻り、動脈網を通じて全身に送られると、静脈を通過して心臓に戻り、再び肺に送られます。この過程を循環と呼びます。

CVDは動脈内に脂肪性の沈着物が蓄積することで起こります。沈着物が蓄積すると血栓のリスクが高まるためです。心臓の動脈だけでなく、脳や腎臓、目にも影響を及ぼします。

CVDには様々な種類がありますが、主なものは以下の4つです。

### 1 冠状動脈性心疾患

酸素を豊富に含んだ血液を心臓に供給する冠動脈で血液の流れが塞がれたり悪くなったりすることで起こる疾患です。これにより、心臓にかかる力が大きくなり、胸の痛みや心臓発作、場合によっては心不全も引き起こすことがあります。

### 2 脳卒中

脳の一部へ送られる血液供給が完全にまたは一時的に遮断されることで起こる疾患です。脳障害を引き起こしたり、ひどいときには死に至ることもあります。

### 3 末梢動脈疾患

腕や脚につながる動脈が詰まることで起こる疾患です。腕よりも下肢の動脈が原因で起こることの方が多いです。足や下肢の痛み、しびれ、虚弱、ただれを引き起こすことがあります。

### 4 大動脈疾患

心臓から全身に血液を送る最も太い血管である大動脈に生じる疾患です。大動脈が衰えたり、膨らみ始めたりする(動脈瘤ができる)と、やがて破裂して、命に関わるような出血を引き起こすことがあります。

# 高血圧 (高血圧症)

高血圧はCVDを引き起こす特に大きな危険因子のひとつです。血液を全身に循環させるには、血管にある程度の圧をかける必要があります。ただ、その圧があまりにも強すぎると動脈や心臓に過度に負担がかかり、CVDを引き起こす場合があります。

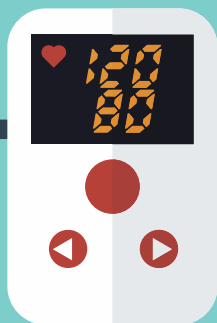
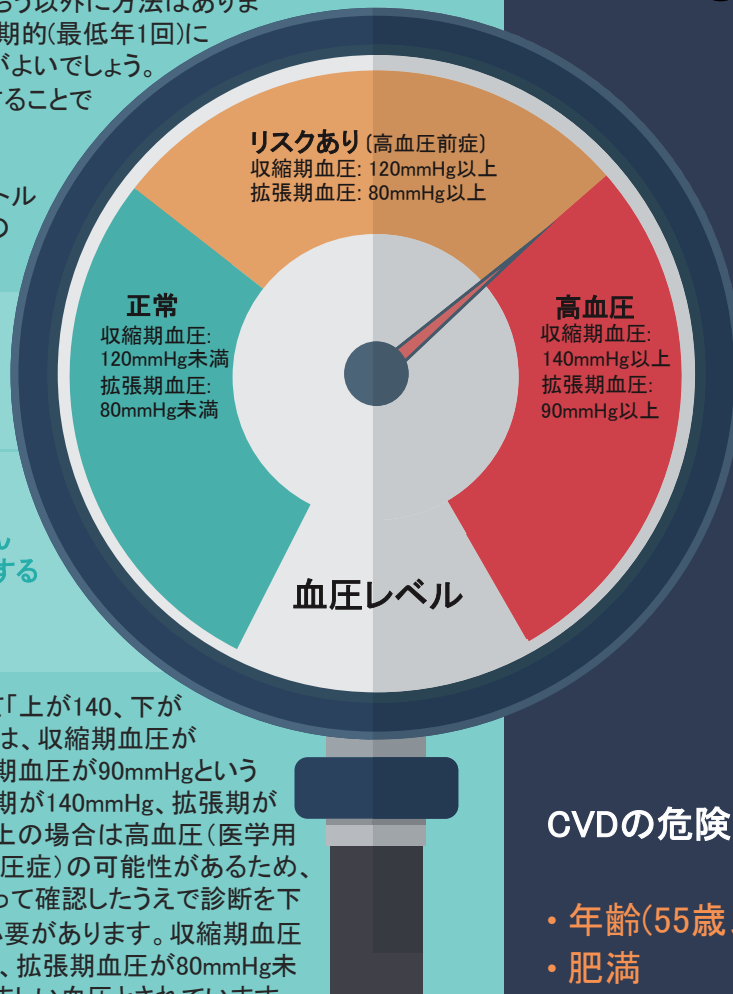
成人の4人に1人は高血圧と言われていますが、自分が高血圧かどうかを知るには血圧を測ってもらう以外に方法はありません。成人であれば、必ず定期的(最低年1回)に血圧を測定をしてもらった方がよいでしょう。測定自体は簡単です。測定することで命を守れるかもしれません。

血圧の単位は水銀柱ミリメートル(mmHg)で、測定の際は以下の2つの数字を記録します。

**収縮期血圧 -**  
心臓が鼓動して血液を送り出したときの血圧。

**拡張期血圧 -**  
鼓動と鼓動の間の心臓が休んでいるときの血圧。血流に対する動脈の耐久性を示す。

例えば、医師に血圧について「上が140、下が90」と言われたとします。これは、収縮期血圧が140mmHg、拡張期血圧が90mmHgということです。収縮期が140mmHg、拡張期が90mmHg以上の場合は高血圧(医学用語では高血圧症)の可能性があるので、繰り返し測って確認したうえで診断を下してもらう必要があります。収縮期血圧が120mmHg、拡張期血圧が80mmHg未満が最も望ましい血圧とされています。



## CVDの危険因子

- 年齢(55歳以上)
- 肥満
- CVDの家族歴
- 糖尿病
- 塩分過多
- 果物・野菜不足
- 運動不足
- アルコール
- カフェイン
- 喫煙

上記の項目に当てはまるものがある場合は、CVDの発症リスクを抑えるため、生活習慣の改善を検討してください。また、年に1回は、血圧を測ってもらうことも検討してください。

# CVDの発症リスクを抑えるためにできること

健康的な食事、健康的な体重の維持、定期的な運動、アルコール摂取の抑制、禁煙によってCVDの発症リスクを抑えることができます。また、糖尿病など今現在かかっている病気を上手くコントロールしたり、ストレスをできる限り減らしたりすることも重要です。



## 食事

塩分は血圧を上げるため、食事の塩分量を減らしましょう。一日の塩分摂取量を5g未満(約小さじ1杯分)に抑えることが目標です。私たちが摂取している塩分の約75%は、パンやシリアル、出来合いの惣菜といった毎日食べるものに既に含まれていること

を覚えておいてください。すぐに塩を足さず、最初に味見をするようにしましょう。

塩分を減らすことに加え、繊維を多く含んだ低脂肪の食べ物(玄米や全粒粉を使ったパンやパスタなど)や、果物、野菜もたくさん食べるようにしてください。どれも血圧を下げる効果があります。果物と野菜は繊維に加えてビタミンとミネラルも豊富なため、体の調子を整えてくれます。毎日、一人前80gの果物と野菜を五人前は摂取することを目指しましょう。大まかな目安として、一人前は、調理した野菜であれば小さじ3~4杯分です。缶詰や冷凍の野菜もすべて含みます。果物の場合、一人前はプラムなどの小さいもので約2個分、リンゴなどの大きいもので約1個分です。



## アルコール

厚生当局が推奨する基準を超えたアルコール量を定期的に摂取すると、CVDの発症リスクが高まります。高血圧のリスクを抑える一番の方法は、摂取量を推奨基準値以内に留めておくことです。推奨基準値は国によって異なりますが、英国では次のように推奨しています。

- 週に14ユニット以上は飲まない
- 3日以上に分けて飲む  
(14ユニットを1~2日で飲んではいけません)

1杯あたりのユニット数はアルコール度数や飲み物のサイズによって変わりますが、大まかな目安として、平均的なアルコール度数のビール1缶で2ユニット、大きめのグラスに入れたワインで3ユニット、蒸留酒のシングルショット1杯で1ユニットとなります。また、アルコールはカロリーが高いため、体重の増加にも気をつけてください。

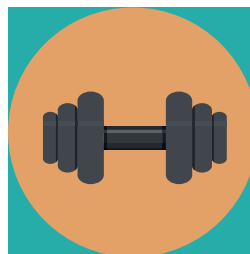


## 体重

肥満になると、心臓が全身に血液を送り出す際、より懸命に働かなければなくなるため、CVDの発症リスクが高まるおそれがあります。体重をほんの2~3キロ減らすだけでも、血圧や全身の健康状態に大きな違いが出ることは覚えておいた方がよいでしょう。

体重・身長・年齢から算出する**体格指数(BMI)**を維持することが重要です。BMIは健康診断の際に測ってもらうことができます。以下のようなオンラインツールで測ることもできます。

[nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/](https://nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/)



## 運動

活発に動いたり定期的に運動したりすることは心臓や血管を健康な状態に保つ効果があります。また、定期的な運動には体重を減らす効果もあるため、CVDの発症リスクを減らすことにもつながります。中程度の有酸素運動(サイクリングや早歩きなど)を

週に最低**150分**は行ったほうがよいでしょう。中程度の運動としてカウントするには、体が温まり、少し息が切れるくらいの運動でなければなりません。ただし、ジムや陸上トラックに行き運動する必要はありません。ほんのわずかなスペースで特別な器具を使わなくても行えるようなエクササイズのプロプログラムやアイデアがネット上にもたくさんあります。



## 喫煙

喫煙は血管を傷つけて狭めるため、CVDの発症リスクが大幅に高まります。喫煙しているうえに高血圧を患っていると、動脈の狭まるスピードがはるかに増し、将来、心臓や肺の疾患にかかるリスクが劇的に高まります。



## カフェイン

コーヒーを1日に4杯以上飲むと血圧が高くなるおそれがあります。コーヒーや紅茶、その他カフェインを多く含む飲み物(コーラや一部のエナジードリンクなど)を愛飲している場合は、飲む量を減らすことを検討した方がよいでしょう。バランスの取れた食

事の一部として紅茶やコーヒーを飲むのは構いませんが、こうした飲み物だけを水分源としないようにすることが大切です。

## 高血圧前症

高血圧前症とは、正常血圧と高血圧の中間の段階で、収縮期血圧が120～139mmHg、拡張期血圧が80～89mmHgの状態を指します。疾患とは見なされていませんが、将来的に疾患になりうる危険のサインと考えた方がよいでしょう。

# 危険のサインを探す

マニラのHalcyon Marine Healthcare SystemsのGlennnda Ganlas博士に、高血圧の初期段階の兆候について教えていただきました。



4年間にわたる研究の結果、高血圧前症の人は高血圧になる可能性が平均で19%高くなることが分かっています。

高血圧前症を早期に発見して対処すれば、高血圧への進行を予防し、それに付随する心血管疾患や腎臓疾患のリスクも大幅に抑えることができます。

高血圧前症は薬を必要とするようなものではなく、以下のような生活習慣の改善で対処することが可能です。

### 1 食生活の改善 -

ナトリウムの摂取量を1日あたり1500mgに抑え、動物性脂肪や加工食品を減らし、果物と野菜を多く摂る。乳製品は低脂肪や無脂肪のものに切り替え、穀物は精白したものではなく全粒のものを使用する。

### 2 定期的な運動 -

週に5日、中程度の運動を最低30分行う。

### 3 減量 肥満の場合

### 4 ストレス管理

### 5 アルコール摂取の抑制

1日あたりの飲酒量を、男性は2杯、女性は1杯に留める。

このような生活習慣を取り入れることで血圧が下がり、心臓発作や脳卒中、腎疾患のリスクを十分に抑えることができます。ただし、大きな効果を生むには、こうした新しい習慣を続ける必要があることに注意してください。



# 海上での 孤独感

愛する人と離れて暮らすつらさ、子どもが歩き始める瞬間を見られない悲しさ、船内での居心地の悪さ…。これらは全て孤独感です。

この記事は、Sailors' SocietyのWellness at seaプログラムのマネージャー、Johan Smith氏に寄稿いただきました。

この1年半はつらい時間でした。海上で働く船員にとってはなおのことでしょう。ロックダウンの影響で契約期間の延長を強いられた人や、帰国便を予約していたのに渡航許可にさらに変更が生じて、フライトをキャンセルされてしまった人もいます。

船員として暮らしていくとなると、愛する人と何か月も離れて暮らすことになるのは当然ですが、パンデミックによって多くの船員がさらにつらい状況に置かれており、気分の落ち込みが深刻になっています。

米国疫病管理予防センターによると、孤独感というのは、社会との接触の多さに関係なく、自分は独りだと感じている状態を指します。

多くの船員が繰り返し襲ってくる孤独感と闘っています。これは経験や年齢に関係なく、誰にでも起こり得ることです。

孤独感を抱えていると無力感や自己不信に苛まれることもあります。うつ病や睡眠障害、高血圧などを引き起こすことも珍しくありません。

では、孤独感を少しでも和らげるにはどうすればよいのでしょうか。

幸い、あなたは一人ではありません。船員福祉慈善団体であるSailors' Societyでは、これまで200年にわたって船員とその家族をサポートしてきました。

Sailors' Societyは世界各地の港にチャプレン（聖職者）を擁しており、船員は彼らが無料で提供してくれるWi-Fiを利用して家族に電話をすることができます。また、街や病院まで送迎するサービスも行っているほか、暖かい服でも薬でも大きなチョコレートバーでも、必要なものを手に入れるお手伝いをしています。

海での生活はさぞ大変なことでしょう。家が恋しい、お金や人間関係が心配、とにかく誰かと話したいといった場合には、チャプレンがサポートします。

[sailors-society.org/support-for-seafarers](https://sailors-society.org/support-for-seafarers)

気分をコントロールするために自分でできることもあります。

## 自覚する

誰でも気分が落ちることはありますが、その状態が長く続くこと悪い影響が出てくるおそれがあります。[sailors-society.org/was-check-mental-health](https://sailors-society.org/was-check-mental-health) で自分のメンタルヘルスをチェックしてみましょう。

## 人と話すようにする

仲間の船員を探して話をしましょう。今はそれほど親しくない人でも構いません。食事中や運動中に一緒にリラックスするなど、共に過ごしながら友情を深めましょう。

## 自分の体と心の健康状態に気を配る

自分を大切にしましょう。体と心を健康に保つためにできることをしてください。運動を心がけ、体によいものを食べるようにしてください。新しい趣味を始めるのもいいかもしれません。また、瞑想の時間を作りましょう。今はCalmなど無料で使える瞑想アプリがあります。



## サポートが必要な場合は

気分が沈みがちと感じた場合は+1-938-222-8181(年中無休)にお電話ください。プライバシーは必ず守ります。[sailors-society.org/helpline](https://sailors-society.org/helpline) からチャットでご相談いただくこともできます。また、[sailors-society.org/was-coronavirus](https://sailors-society.org/was-coronavirus) で、さまざまなお役立ち情報や無料のポッドキャストも配信しています。

忘れないでください。あなたは一人ではありません。  
SAILORS' SOCIETYがいつでもサポートします。



# 常用薬 切らさないよう ご注意を

船員が常用薬を服用しなかったため  
具合が悪くなった、常用薬を切らして  
しまったといったケースが多発してい  
ます。

マニラのHalcyon Marine Healthcare Systemsの  
Glenda Canlas博士に、薬の服用に関して実際  
に役立つヒントをいくつか教えていただきました。

医師の処方どおりに薬を定期的に服用するこ  
とは非常に重要です。心臓発作や脳卒中、糖尿病  
などの慢性的な病気を抱えている場合は特にで  
す。

例えば、降圧剤(ベータブロッカーなど)を服用す  
ると、脳卒中のリスクを30%、心臓発作のリスクを

15%下げることができます。一方、血圧をコント  
ロールする薬を服用しないと、収縮期血圧が  
20mmHg、拡張期血圧が10mmHg上昇し、脳卒  
中や心臓発作を発症するリスクが2倍に高まり、  
入院の必要性も高まります。

乗船中に具合が悪くなくても医師の治療を受け  
たり下船したりするまでに数日かかる場合があ  
ります。また、糖尿病や心血管疾患などの病気  
の場合はこうした対処の遅れが深刻な事態を招  
くおそれがあるため、十分ご注意ください。処方  
どおりに定期的に薬を服用すれば、こうしたリス  
クは低くなります。

乗船する際は十分な量の薬を用意しておくこと  
が重要です。契約期間が延長になった場合や、  
新型コロナウイルスの感染防止対策により船員  
交代ができなくなった場合に備えて、必ず多め  
に用意しておいてください。

## 服用規定を守りやすくするためのアドバイス

- 1 毎日同じ時間に服用する。歯磨き時や食前・食後など日々の行動と服薬をセットにする。
- 2 服用記録をつける。いつ服用したかを常に分かるようにしておく。
- 3 ピルケースを活用して、一度に1週間～1ヵ月分の薬を用意しておく。こうすることで毎日の服用が楽になり、今日の分の薬を飲んだかすぐに確認できます。



**TR(E)**

MANAGERS:  
TINDALL RILEY EUROPE SÀRL  
Registered Office:  
53A rue Glesener, L-1631 Luxembourg

AGENTS FOR THE MANAGERS:  
TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED  
Regis House, 45 King William Street, London EC4R 9AN.  
T: +44 (0) 20 7407 3588 | F: +44 (0) 20 7403 3942

THE BRITANNIA STEAM SHIP INSURANCE ASSOCIATION EUROPE UK BRANCH  
健全性監督機構の認可を受けたものとみなされ、金融行為規制機構の規制および健全性監督機構の限定規制下にあります。

The Britannia Steam Ship Insurance Association Europeはルクセンブルク法人で、相互組合(No. B230379)として登録されています。ルクセンブルク財務大臣の認可を受けており、同国保険監督委員会の規制下にあります。

[britanniapandi.com](http://britanniapandi.com)