

齋賀医院壁新聞

文献情報と医院案内 齋賀医院ホームページに戻る場合戻るボタンをおしてください

検索ボックス

<< [抗凝固薬を服用している時は鎮痛剤\(NSAIDs\)に注意](#) | [TOP](#) | [今季のインフルエンザワクチンについて・AAPより](#) >>

2018年07月18日

週二回は魚を食べましょう

週二回は魚を食べましょう

Seafood Long-Chain n-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Cardiovascular Disease



魚には、動脈硬化に良いとされているn-3系脂肪酸（DHAとEPA）が含まれています。アメリカでは近年、1999年よりも魚の摂取はやや多くなっているようですが、未だ不十分のようです。1週間に2回は摂取した方が良いでしょうが、4回以上と多く摂っても心血管疾患の予防効果はなく、却って水銀の問題も懸念されてきます。アメリカAHAの雑誌のcirculationより総説が出ていましたので、纏めてみます。

- 1) n-3系脂肪酸はサーモン、ニシン、アンチョビ、サバ、マグロに多く含まれています。甲殻類、タラにも多少あるそうです。
- 2) 2017年のAHAの勧告ではサプリメントに関して一般的に懐疑的でしたが、心筋梗塞や心不全で入院歴のある人に関しては、2次予防としての効果を期待して勧められています。
- 3) 魚由来のn-3系脂肪酸は、心拍数を減らし心伝達を遅らせるため不整脈の予防にもなる。また血管内皮の機能改善に作用して、血管内のプラーク（脂肪の沈着）を減少させる。
- 4) サプリメントは血圧に有効かもしれないが、魚を摂取する事は血圧に直接影響を及ぼさない。
- 5) しかし、食事に魚料理を多くすると冠動脈疾患、心臓関連の急死を減少させる。
- 6) サプリメントは、心不全患者の入院率や急死を予防できる。
- 7) 月に一回しか魚を摂取しない人に比べて四回以上摂取する人は、心血管疾患を22%減少させる。しかし、出血性脳卒中に関しては有効ではない。
- 8) 養殖のサーモンとマスは、天然ものよりn-3脂肪酸が多く含まれている。
- 9) 論者は週に1～2回の魚の摂取を勧めています。

<< 2020年03月 >>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

最近の記事

- [\(03/13\) 前立腺癌の診断におけるMRIを用いた生検の有用性?](#)
- [\(03/09\) 新型コロナウイルス患者の隔離室における汚染](#)
- [\(03/06\) 新型コロナウイルスには2つのタイプがある?](#)
- [\(03/05\) 今季のインフルエンザ・ワクチンの効果](#)
- [\(03/04\) 院長の不適切発言に対してのお詫び](#)

最近のコメント

- [前立腺癌の診断におけるMRIを用いた生検の有用性?](#) by (03/14)
- [前立腺癌の診断におけるMRIを用いた生検の有用性?](#) by (03/14)
- [新型コロナウイルス患者の隔離室における汚染](#) by (03/09)
- [院長の不適切発言に対してのお詫び](#) by (03/05)
- [この時期の対応・その2 素案](#) by (02/28)

タグクラウド

カテゴリ

- [小児科](#) (188)
- [循環器](#) (197)
- [消化器・PPI](#) (115)
- [感染症・衛生](#) (84)
- [糖尿病](#) (109)
- [喘息・呼吸器・アレルギー](#) (84)
- [インフルエンザ](#) (98)
- [肝臓・肝炎](#) (60)
- [薬・抗生剤・サプリメント・栄養](#)

- 指導(45)
- 脳・神経・精神・睡眠障害(38)
- 整形外科・痛風・高尿酸血症(29)
- ワクチン(31)
- 癌関係(10)
- 脂質異常(28)
- 甲状腺・副甲状腺(17)
- 婦人科(8)
- 泌尿器・腎臓・前立腺(31)
- 熱中症(7)
- 日記(17)
- その他(64)

過去ログ

- 2020年03月(7)
- 2020年02月(18)
- 2020年01月(19)
- 2019年12月(14)
- 2019年11月(15)
- 2019年10月(18)
- 2019年09月(18)
- 2019年08月(14)
- 2019年07月(14)
- 2019年06月(16)
- 2019年05月(14)
- 2019年04月(18)
- 2019年03月(19)
- 2019年02月(19)
- 2019年01月(15)
- 2018年12月(16)
- 2018年11月(20)
- 2018年10月(20)
- 2018年09月(18)
- 2018年08月(24)
- 2018年07月(18)
- 2018年06月(18)
- 2018年05月(20)
- 2018年04月(19)
- 2018年03月(20)
- 2018年02月(14)
- 2018年01月(14)
- 2017年12月(20)
- 2017年11月(17)
- 2017年10月(22)
- 2017年09月(18)
- 2017年08月(20)
- 2017年07月(23)
- 2017年06月(19)
- 2017年05月(19)
- 2017年04月(22)
- 2017年03月(20)
- 2017年02月(18)
- 2017年01月(21)
- 2016年12月(17)
- 2016年11月(25)
- 2016年10月(22)
- 2016年09月(21)
- 2016年08月(20)
- 2016年07月(26)
- 2016年06月(27)
- 2016年05月(24)
- 2016年04月(24)
- 2016年03月(25)
- 2016年02月(23)

以降はカテゴリーで検索してください。

[魚.pdf](#)

[脂肪酸 n3系.pdf](#)

0	0
---	---

[ブックマーク](#)

【循環器の最新記事】

- ※ [急性心不全に対する血管拡張薬の積極的治療...](#)
- ※ [急性心不全・Time is Muscle...](#)
- ※ [心不全発症後の死因の変遷](#)
- ※ [心房細動を有するアルコール飲者の断酒によ...](#)
- ※ [降圧剤は就眠前服用が効果的](#)

posted by 斎賀一 at 18:54 | [Comment\(1\)](#) | [循環器](#)

この記事へのコメント

早速夕飯に、魚を食べました〜(^o^)/

ほんとに毎日暑くて、エアコンと汗を大量にかくので、私かなり干からびてきちゃってます...ここ数日で見た目更に老けた感じ(--)

先生、元気ですか〜？

Posted by at 2018年07月22日 21:03

コメントを書く

お名前:

メールアドレス:

ホームページアドレス:

コメント:

週二回は魚を食べましょう:斎賀医院壁新聞

[RDF Site Summary](#)
[RSS 2.0](#)

