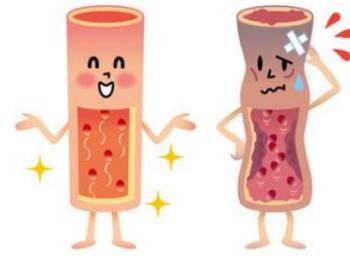
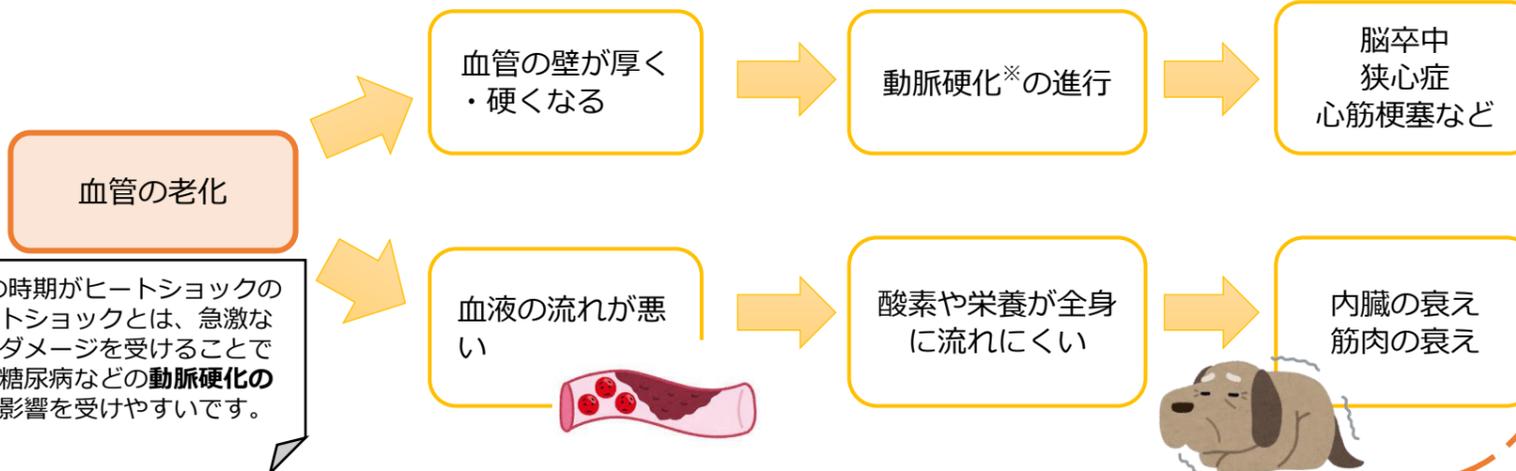


秋は食欲の季節と言いますが、身体を動かすのにも最適な季節です。食事や運動は、全身の健康づくりに不可欠ですが、血管の健康にも大きな影響があります。そこで、日頃の生活習慣を見直し、強くしなやかで健康な血管づくりに取り組んでみましょう☆



血管の老化とは？

人の体の細胞は、細胞分裂を繰り返すことで新陳代謝しています。分裂回数には限界があって、限界に達すると分裂が止まってしまいます。これが細胞の老化です。血管の細胞も同様に分裂を繰り返すにつれて、分裂の残り回数がカウントダウンされていきます。老化した細胞が増えることで異常をきたした状態が**血管の老化**です。老化した血管は、壁が厚くなって硬くなり、しなやかさを失って、もろくなります。これがいわゆる**動脈硬化**です。全身にはすみずみにまで大小さまざまな血管が張り巡らされているため、動脈硬化は全身の病気ともいえます。※高血圧や糖尿病などがあると、タイマーがどんどん進んでしまい、細胞の老化を早めると考えられています。



※11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。主に、高血圧や糖尿病などの**動脈硬化の基盤がある人**などが影響を受けやすいです。

血管老化度チェック項目

自分は若い、健康だ、と思っても、気付かぬうちに血管が老化していることもあります。以下の項目のチェックする数を減らして心身ともに健康な体を保つよう心がけ、定期的に健康診断を受けるようにしましょう。

- | |
|-------------------------|
| ①血圧が高い |
| ②血糖値が高い |
| ③LDL コレステロールが高い |
| ④家族に脳卒中や心筋梗塞になった人がいる |
| ⑤長年タバコを吸っている |
| ⑥クレアチニン（体内に残る老廃物）が高い |
| ⑦つつい食べ過ぎてしまう、標準体重を超えている |
| ⑧魚より肉を好む |
| ⑨野菜をあまり食べない |
| ⑩味付けが濃いものを好む |
| ⑪運動はほとんどしない |
| ⑫生活のリズムが崩れている |

チェックの数が多いほど、血管が老化していますよ～！



☆血管年齢を自分でチェックしてみよう！
 平均血圧 = 最低血圧 + (最高血圧 - 最低血圧) ÷ 3
 →90 以上であれば細い血管が硬い傾向
 脈圧 = 最高血圧 - 最低血圧
 →正常範囲を超えると太い血管が硬い傾向です。※40～60 が正常範囲



★動脈硬化や心筋梗塞の原因となる脂質異常症を発見するヒントとなるのが、「LH比」です。

LDL コレステロール値 ÷ HDL コレステロール値で求められます。

LH比	血管内の状態
～1.5	きれいで健康な状態
2.0～	コレステロールの蓄積が増えて動脈硬化が疑われる
2.5～	血栓ができていく可能性あり。心筋梗塞のリスクも！

血管を老化させる原因は？

血管の老化を促進する要因としては、糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙、肥満、ストレスなどがあります。



血管年齢とは？

血管年齢とは、血管の硬さをいいます。血管は加齢とともに硬くなっていきます。ストレスや生活習慣によって硬くなりますので、血管の老化を遅らせるには、内臓脂肪を落とすことが基本になります。内臓脂肪を落とすには、毎日の食事に注意し、適度な運動を加えることで効果が現れます。効果が見え始めるまでに2～4週間かかります。「減量」と身構えず、体重の1割を落とすことを目標に、今日から始めてみませんか？

◎生活スタイルを見直そう！ ※持病がある方は、始める際は主治医へご相談ください。

◇食生活は・・・

- ・腹八分目
- ・野菜を積極的に食べる
- ・アルコールは適正量*を守る



間食・甘いものを控える
 おかずは肉より魚（青魚）を食べる



◇運動は・・・

- ・少し息が弾む程度の運動を週に3回から5回する
- ・水泳、ジョギング、ラジオ体操など全身の筋肉を使う運動をする



・エレベーターなどを使わずに歩くなど、意識的に体を動かす

※1日の適正量
 ビール：500 ml 1本
 日本酒：1合
 ウイスキー：ダブル
 焼酎（35度）：1合
 ワイン：1杯



<参考文献>

公益財団法人 日本心臓財団 血管年齢を意識する
 社会福祉法人 恩賜財団 済生会 温度差で起こるヒートショック

血管年齢を老化させる原因を取り除き、生活習慣を改善することで、血管年齢の若返りにも繋がります。1度にたくさんを始めても続きませんので、まずはできることから始めましょう！！

