

Keep on! Your Healthy Life  
血管の老化を自ら早めないために

# いつまでも、しなやかで 弾力のある 血管を保つ

「人は血管とともに老いる」とよくいわれるように、血管は年齢とともにしなやかさを失い、硬くなっていきます。

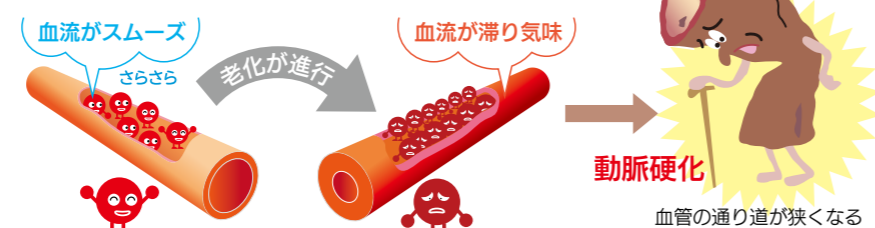
生活習慣の乱れから血管の老化スピードが早まり老化が進行すると、実年齢が若くても、心筋梗塞や脳卒中など様々な病気のリスクが高まります。

生活習慣を振り返り、血管の老化を食い止めましょう。

## 血管は年齢とともに変化していく

本来血管は弾力性や柔軟性に富み、内壁も滑らかで血液はスムーズに流れています。しかし、加齢によって体が老化するように、血管も変化し徐々にしなやかさが失われ、血管の壁が厚く硬くなります。これが動脈硬化です。

### ■血管の老化と動脈硬化



## 血管の老化が進む原因

動脈硬化は老化現象の一つなので、年齢とともに誰にでも起こりうるものです。しかし、血管の老化の進み方にも個人差があり、その個人差を左右するのが、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙、ストレスなどといった危険因子です。血管年齢は、日々の生活習慣と密接に関わっています。

### ■動脈硬化の危険因子



## 血管の老化からさまざまな病気に

動脈硬化になると「血栓」ができやすくなり、血栓が冠動脈に詰まると「心筋梗塞」、脳の動脈に詰まると「脳梗塞」を引き起こします。また、血管がもろくなっているため、「脳出血」も起こりやすくなります。いずれも突然死につながる恐ろしい病気です。

「閉塞性動脈硬化症」という病気では、手足の血管の動脈硬化によって四肢の血流が悪くなり、痛みやしびれが起こります。重症になると完全に血流が途絶え、四肢の切断を余儀なくされることもあります。

## 血行を促すといわれる「サウナ」は、血管の若返りにプラスorマイナス？

サウナで「ととのう」ことが空前のブームとなっていますが、サウナは血管の若返りに役立つかどうか気になるところです。サウナは全身の血行が促され、血管が硬くなるのを予防するともいわれています。しかし、入り方を間違えると、温度差による急激な血圧の変動、発汗による脱水などによって、逆に心臓や血管に負担をかけてしまいます。「高温のサウナで長時間がまんしない」「水風呂はぬるめのシャワーを浴びて体を慣らしてから入る」「こまめに水分補給をする」ことで、安全にサウナを楽しみましょう。

## 日々の生活で血管の老化を防ごう

### 食生活

#### ●動物性脂肪のとりすぎに注意

肉の脂身、バターなど



#### ●コレステロールを多く含む食品を控える

卵類、レバーなど



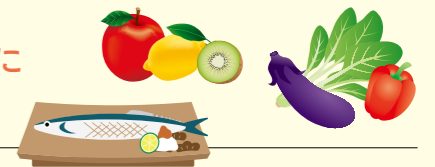
#### ●良質のたんぱく質で血管を丈夫に



#### ●塩分を減らす

1日の塩分摂取は男性7.5g未満、女性6.5g未満に（高血圧が心配な人は1日6g未満が目標）

#### ●青魚・野菜・果物を積極的に



#### ●お酒は適量

お酒はビールなら中びん1本、日本酒なら1合、ウイスキーならシングル1杯程度が1日の適量。週に1～2日は「休肝日」を

### 運動・日常活動

#### ●適度な運動を習慣に

ウォーキングや水泳など、軽く汗ばむ程度の有酸素運動を1日20分以上、週3～5回を目安に行いましょう。



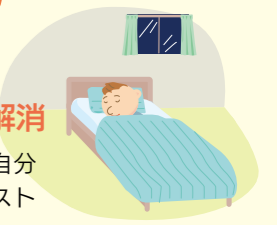
#### ●日常生活での活動量を増やす

毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。

### 休養

#### ●眠りの質を高める

●ストレスは上手に解消  
趣味やスポーツなど、自分に合った方法で上手にストレスを解消しましょう。



## 血管ストレッチで老化して硬くなった血管をやわらかく

血管を伸ばすストレッチを行うと、血管を柔らかくする一酸化窒素（NO）という物質が発生し、これによって血管が広がり、血流をアップさせてくれます。5種類のストレッチを左右30秒ずつ、朝と夜の1日2回行いましょう。

#### ひざ



#### 足の付け根

正座をして両手を前につき、片足を後ろに伸ばす



#### 太もも&すね



#### ふくらはぎ

片足を立てて座り、立てたひざに両手を置いて、前に体重をかける

#### おしり

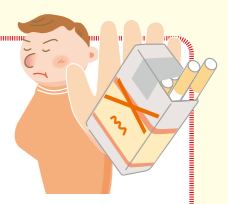


各ストレッチの間に30秒ほど休憩を挟むのがポイント



## 喫煙者は今すぐ禁煙を！

たばこは悪玉コレステロールを増やす作用や血圧を上昇させる作用などがあり、これらの相互作用により動脈硬化を促進させることがわかっています。喫煙者は直ちに禁煙しましょう。



### 禁煙を成功させるコツ

- 「今日1日は吸わない」から始めて、たばこなしでも過ごせる日を積み上げていく。
- 吸いたくなったら深呼吸、軽いストレッチ、歯磨き、熱いお茶を飲むなどして、気持ちを上手にそらす。
- 自分の意志だけで禁煙するのが難しい場合は、「禁煙外来」を受診する。