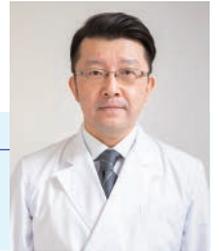


「人は血管とともに老いる」～血管年齢を知ろう～

アメリカの著名な医学者であるウィリアム・オスラー博士(1849-1919)の有名な言葉です。歳を重ねるとともに血管も少しずつ老化していくことは自然なことです。血管の老化は自覚症状がないため、気づかずそのままにすると大きな病気を引き起こす原因になります。ご自身の血管の状態を知る事がとても重要です。血管年齢を測定してみましょう！



本日の講師 順和会 山王メディカルセンター 血管外科医長 菊池祐二郎 先生

東京医科大学病院在籍中は主に心臓手術・血管外科を担当し、さらにその関連施設では人工透析管理に従事した。心臓や血管に疾患のある患者様に元気な日常生活を送っていただけるよう、患者様お一人おひとりに最も適した治療法を考え、行っている。また、足のむくみで心配されている患者様に適切な診断とアドバイスを行っている。

血管年齢とは

血管年齢とは、血管の硬さや血管の詰まり具合などから測定する血管の年齢のことをいいます。しかし、生活習慣の乱れやストレスなどによって血管の老化スピードが早まり、血管年齢が実年齢よりも高い方が増えてきています。

結果	血管の状態	菊池先生のコメント
実年齢 > 血管年齢 (血管年齢の方が若い)	若返りの血管	生活習慣が整っている証拠です。実年齢より血管年齢が低い方は稀です！日々、継続した運動習慣のある方に出やすい傾向があります。
実年齢 = 血管年齢	バランスの取れた健康血管	今のままで大丈夫です！今の生活習慣の継続を心掛けましょう。
実年齢 < 血管年齢 (血管年齢の方が高い)	予想外の血管老化	気付かぬまま、血管の老化が忍び寄っています。血管の老化は、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞など重大な病気を引き起こす原因となります。

血管年齢の方が高かった方は、例えば、こんな食生活が原因で血管が老化している可能性があります

	塩分が多い	糖分が多い	脂質が多い
食生活			
血管の状態	<p>塩分の取りすぎは高血圧に</p> <p>■ 塩分濃度を薄めようと水分を血管内に取り込もうとする</p> <p>■ 血液量が増加し血圧が高い状態になる</p> <p>■ 高血圧状態が長く続くと、血管がいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、硬くなる</p>	<p>糖分の取りすぎはネバネバ血液</p> <p>■ ブドウ糖は血管の内皮細胞に入り込む</p> <p>■ 活性酸素が発生する</p> <p>■ 活性酸素が血管を傷つけ、血小板ができ詰まりやすくなる</p>	<p>脂質を取りすぎはべたべた血液</p> <p>■ 血管壁に余分な脂が沈着し柔らかく壊れやすい塊(プラーク)ができる</p> <p>■ 短期間で血管の壁がどんどん分厚くなって詰まりやすくなる</p>

血管年齢を下げる方法は裏面へ！

血管年齢を引き下げるために3つのことをお勧めします

無理をしても続きません！できることから少しずつ始めてみませんか？

1

日々の生活に適度な運動機会を取り入れましょう！



年齢・体力に合った有酸素運動、“歩くこと”をお勧めします
1日に細切れでもOKです
日々少しずつ生活に有酸素運動を取り入れることを心がけることが大切です
歩くことで、骨格を維持する筋肉がつきます
さらに、骨に刺激をあたえることで、骨代謝が上がり、骨が丈夫になります

2

食生活に気をつけましょう！

Point 1

塩分を控える!!



調味料を減塩タイプに



麺類は汁まで飲み干さない

Point 2

カリウムを含む食品を取って塩分を出す!!



Point 3

たんぱく質で強い血管をつくる!!



アクサ生命からのお知らせ

健康的なレシピを数多くご用意しています
ぜひアクサの担当者へお声がけください。



冷製トマトソースパスタ



パーニャカウダソース

3

かかりつけ医を持ちましょう！

通院しやすいお住いの近くの**内科**のかかりつけ医をお勧めします。
かかりつけ医とともに歳を重ねていくことが大切です。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修・文責：順和会 山王メディカルセンター 血管外科医長 菊池祐二郎 先生



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者