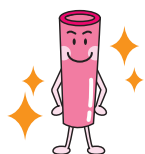
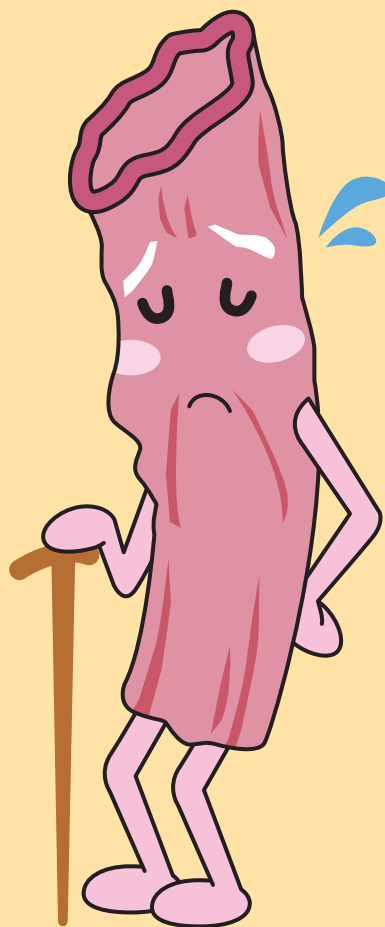


悪化するまで症状を自覚しにくいといわれています。  
 だからこそ、生活習慣の見直しと予防が必要なのです。  
 イキイキとした血管を保つために、  
 血管年齢の適正化をめざしましょう。

# 血管に、若さを。

心筋梗塞や脳卒中は、実は血管の病気。  
 その要因は血管の老化ともいわれる動脈硬化が関係しています。  
 動脈硬化は加齢だけでなく、生活習慣の乱れにより進行します。  
 別名「サイレント・キラー（沈黙の殺し屋）」と呼ばれるほど、



## 血管の老化とは？

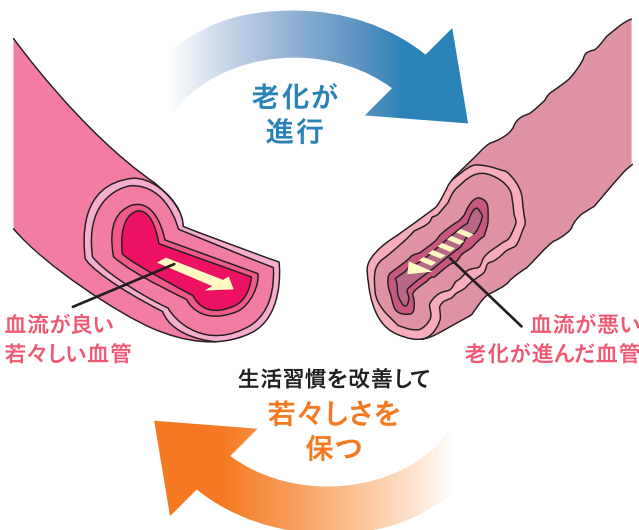


若々しい血管は弾力性や柔軟性があり、血管の内側もなめらかで傷つきにくい状態です。

一方で老化した血管は、脂肪の沈着などで壁が厚くなったり、高血圧の影響や石灰の沈着などで硬くなった状態です。

また、血液の通り道が狭くなるため血液が流れにくかったり、弾力性が失われて、もろく壊れやすくなります。これがいわゆる動脈硬化です。

私たちの体には大小さまざまな血管が張り巡らされているので、動脈硬化は全身の病気ともいえます。



## 血管を老化させるのは…

血管の老化は加齢だけが要因ではありません。喫煙(受動喫煙を含む)や不規則な食生活、ストレスといった生活習慣の乱れも血管の老化を進める大きな要因となります。

血管の老化である動脈硬化は、自覚症状がないまま静かに進行し、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症を引き起こす可能性があります。

加齢に伴う血管の老化は避けられませんが、生活習慣の見直し・改善をおこない、血管の老化予防に努めましょう。



## イキイキとした血管を取り戻そう!

まずは血管の健康状態をチェック!

- 血圧が高い
- 血糖値が高い
- 悪玉コレステロール値が高い
- 長年タバコを吸っている
- 20歳の頃より体重が10kg以上増えた

- 魚より肉が好き
- 野菜をあまり食べない
- 味の濃いものが好き
- 運動をほとんどしない

参考/公益財団法人 日本心臓財団  
冊子「NO.19 血管年齢を意識する」

チェックがついた場合は…

チェックの数を減らせるよう、禁煙や受動喫煙の回避をはじめ、バランスのよい食事と適度な運動を心掛けていきましょう。

### 食事を見直そう!

- 食事は腹八分目
- 間食・甘いものを控える
- 野菜を積極的に食べる
- おかずは肉より魚(青魚)を優先
- アルコールは適量を  
(日本酒なら1日1合程度)



### 運動を始めよう!

- 少し息がはずむ程度の運動を週に3回~5回
- 室内自転車こぎや、速歩を30分~40分、歩数で言うと1万歩
- 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
- エレベーターやエスカレーターなどを使わずに、意識的に体を動かす

※激しい運動は逆効果です。無理せずストレスにならない方法を取り入れましょう。

※食事や運動などについて医師の指示を受けている場合は、その指示内容を守りましょう。