

クリニックレポート

血管の老化（動脈硬化）を予防しよう！！

2015年2月
VOL. 72

動脈硬化が怖いといわれるのは、生命に関わる危険な病気（心筋梗塞や狭心症、脳梗塞、腎不全など）を引き起こすからです。

節分が終わり、暦の上では春になりましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。この時期に多くなるのが、脳血管疾患や心筋梗塞など、重大な血管の病気です。

血管は全身のライフラインと言われているように、身体の隅々の細胞に、酸素や栄養を運ぶための大切な道筋となっています。血管が健康な状態かどうか、全身の健康状態と大きく関係してくるのです。

動脈硬化を防ぎ、**いつまでも若々しく健康でいる（＝血管を若々しく保つ）**ために何ができるのか考えてみましょう。

食生活

「おさかなすきやね」で血液をサラサラに！

お茶

魚

海藻

納豆

酢

きのこ

野菜

ねぎ

「塩分・脂質を減らす」ことで血管をしなやかな状態に！

減塩のポイント

- ① 汁物や麺類の汁を減らす
- ② 佃煮や漬物を減らす
- ③ カリウムを含む食品（ほうれん草、バナナ、ブロッコリー等）をとる

脂質を減らすポイント

- ① 調理方法を考える（ゆでる、蒸す、焼く）
- ② 野菜やきのこを一緒にとる
- ③ 洋菓子や菓子パン、スナック菓子などを控える

禁煙

「禁煙」で血管を守る！

喫煙は、血管を収縮させて血圧をあげ、血管の壁を傷つけます。また、一酸化炭素の影響で酸素不足となり、血液の粘度が上がリ、その状態が続くと、動脈硬化（血管の老化）を進行させると言われています。



運動

「マイオカイン」で動脈硬化予防！

「マイオカイン」というホルモンには様々な働き（脂肪分解、糖代謝の改善、骨を強くする、免疫力アップ、動脈硬化の予防等）があるといわれています。

「マイオカイン」は、動いている下半身の筋肉から分泌されるので、ウォーキングやスクワットなど、脚を使った運動を日々取り入れてみてはいかがでしょうか？



医療法人尚豊会
四日市健診クリニック
健康増進 G
Tel.059-330-7735