

梅雨が明けると、暑い夏がやってきますね。

今回は、血管年齢について知り、自分の生活習慣を見直してみよう!

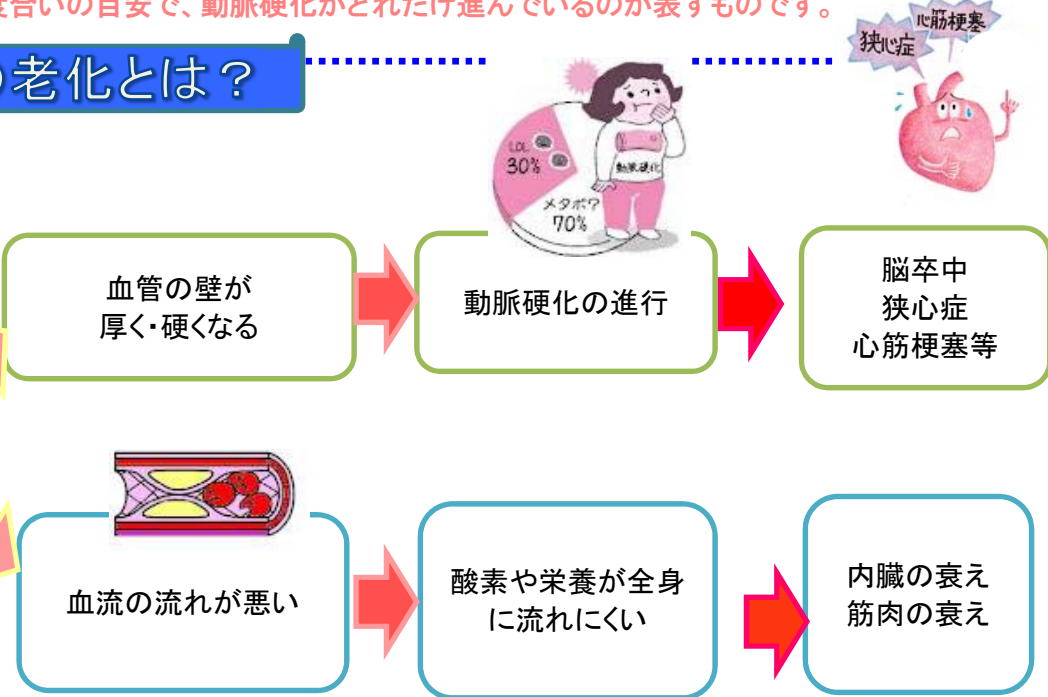
血管年齢って言葉を聞いた事がありますか?

細胞や皮膚が年齢を重ねる毎に老化するように、血管も年齢とともに徐々に固くなり老化していき、血管の弾力がなくなりもろくなった状態が動脈硬化です。

血管年齢とは、血管の老化度合いの目安で、動脈硬化がどれだけ進んでいるのか表すものです。

血管年齢の老化とは?

血管年齢の老化



動脈硬化が進むことによって血管がつまったり破れやすくなったりし、**脳卒中**や**狭心症**、**心筋梗塞**など命に関わる重篤な病気を引き起こします。

血管年齢を自分で調べてみましょう

自己チェック
ファーストフードやインスタント、脂っこい物をよく食べる。
一日の喫煙数×喫煙年数が400以上になる。
最近もの忘れが多い。
いつも忙しく時間がないと思っている。
まったく運動をしていない。
電話はすぐ取るほうだ。
親、兄弟に脳卒中や心筋梗塞になった人がいる。
血糖値、コレステロール値が高い。
手足が冷たく、しびれた感じがする。
責任感が強く仕事は絶対に手を抜かない。
血圧が高い。
階段を上ると胸が苦しくなる。

いくつあてはまったでしょうか??

- 0~4個⇒実年齢とほぼ同じなので安心
- 5~8個⇒実年齢よりも**10歳**歳をとっています
- 9~12個⇒実年齢よりも**20歳**歳をとっています

実年齢より10歳以上歳をとっている人は...

動脈硬化の進行の可能性

※正確な血管年齢を知りたい方は、病院で検査をされて下さい。

血管年齢は、高くなっても自覚症状はほとんど現れません。

血管を老化させる原因は?



上の要因は、生活習慣の悪化によって引き起こされるものと言えます。この他にも、**運動不足**・**不規則な生活習慣**・**偏った食事**・**ストレス**・**過度の飲酒**等も影響すると言われています。

血管の若返り方法!

毎日少酸素運動!

⇒有酸素運動の代表格のウォーキング。汗ばむ程度に1日15分~30分。無理のないように続けましょう。

禁煙

⇒タバコを1本吸うと、血管が収縮し、硬くなる状態が30分続くと言われています

食物繊維を摂りましょう

⇒水溶性の食物繊維はメタボリックシンドローム予防に効果があると言われています。海藻類だけでなくキノコ類に多い食物繊維は、脂肪の吸収を抑える働きがありますので、多めにとるようにしましょう。また、血管内の環境をよくするDHAやAFPが多く含まれる青魚も摂取しましょう。

食べ過ぎない・飲みすぎない

⇒腹八分目までにおさえ、飲酒の適正量を守りましょう。

その他に、睡眠時間の確保やストレスの解消等も若返りに効果があると言われています。

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て血管年齢の若返りを図りましょう!

夏は脳梗塞・心筋梗塞に注意!!!

夏は汗をかきやすく血液がドロドロになり脳梗塞や心筋梗塞になりやすい 冬に多いと言われる脳梗塞・心筋梗塞ですが、汗をかき血液中の水分が減るため夏にも増加しやすいといわれています。脳梗塞や心筋梗塞は、脳や心臓の血管がつまり血液の流れが滞り発症するもので急に意識を失ったり体が麻痺するケースもあり重篤な場合は最悪死に至ることもあります。適宜、水分摂取を行い熱中症にも注意しましょう。

