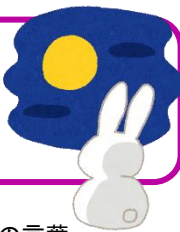


「人は血管とともに老いる」 アメリカのウィリアム・オスラー博士の言葉



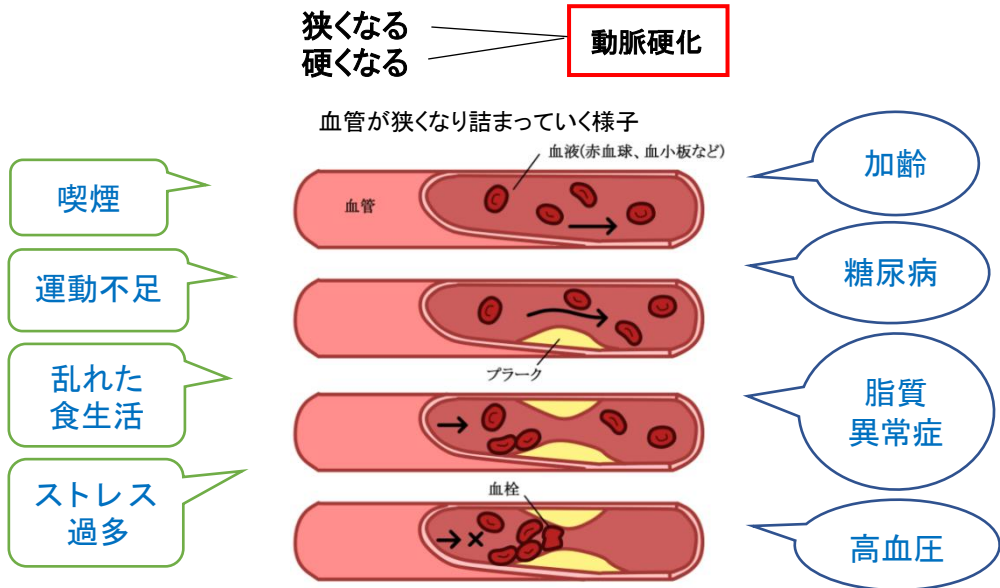
血管をいかに若々しく保つかが健康の秘訣かもしれない…！？  
 心がけて変わります！心身ともに血管の若さも保ちましょう！



**血管年齢って？**

動脈硬化への進行具合のことです。人体にとって大変重要な血液を循環させるのが血管です。動脈硬化の自覚症状はありませんが、様々な病気を引き起こします。

**血管を老化させる要因…**



**血管が切れる(裂ける)病気**

- 脳出血 脳動脈瘤
- 胸部・腹部大動脈瘤
- 大動脈解離



**血管が詰まる病気**

- 脳梗塞
- 心筋梗塞・狭心症
- 深部静脈血栓→肺塞栓症



**血管年齢を若く保つには… ★内臓脂肪を落とすことが基本★**

- **食生活**
- ・腹八分目
  - ・野菜を積極的に食べる
  - ・アルコールはほどほどに(1日で日本酒は1合、5%ビールで500ml)
  - ・間食、甘いものを控える
  - ・肉より魚(青魚)を食べる



- **運動**
- ・少し息が弾む程度の運動を週に3~5回
  - ・エアロバイクや速歩を30~40分、歩数なら1万歩
  - ・水泳、ウォーキング、ラジオ体操などの全身の筋肉を使う運動をする
  - ・エレベーターなどを使わずに歩くなど、意識的に体を動かす



**無理をせずできる範囲で気長に続けることで  
 血管の老化をスピードダウンさせることができます！**

簡単に ○○ **血管年齢をチェック!**

※収縮期血圧: 通称上の血圧、拡張期血圧: 下の血圧の値

**平均血圧 = 拡張期血圧 + (収縮期血圧 - 拡張期血圧) ÷ 3**

☝ 90 以上の場合は細い血管が硬い傾向

**脈圧 = 収縮期血圧 - 拡張期血圧**

☝ 60 以上の場合は太い血管が硬い傾向 正常範囲は 40~60

**Point!** **血管年齢を保つためのポイント**

- ① 心身共に健康な体を保つよう心がける(生活習慣の見直し・改善)
- ② 定期的に健康診断を受ける
- ③ 受診が必要な場合は放置せず受診する

あなたはこの先、元気な体でやりたいこと ありませんか？