



# 血管を意識して、体の中から若々しく!

「血管を見ればライフスタイルがわかる」と言われるほど、私たちの生活習慣は、血管の健康状態に大きく影響することが分かっています。いつまでもイキイキと過ごすために、血管の健康について考えてみましょう。

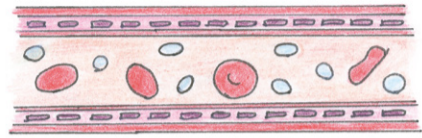
## 血管の種類と働き

私たちの体内では、全身をめぐる血液によって、様々な細胞に休みなく酸素や栄養素が送られています。また血液には、ホルモンや老廃物の運搬、体温調節といった重要な役割もあります。

そして血管には、血液の通り道としての機能の他に、血管自体がゆるんだり縮んだりするポンプのような機能があります。このメカニズムにより、血管は血液循環を絶えずサポートしているのです。

血管には、①心臓から血液を全身に送る「動脈」、②細胞組織で酸素や栄養素、老廃物の受け渡しを行う「毛細血管」、③役目を終えた血液が心臓に戻るための「静脈」の3種類があります。

血管のほとんどが毛細血管で、血液の大切な役割も、主に毛細血管で行われています。全身の血管をつなげると、その長さは約9万キロメートル(地球2周余り)にもなると言われています。



## 血管が老化する動脈硬化

動脈硬化とは、動脈が老化して硬くなったり狭くなったりすることにより、血液の流れが悪くなる状態のことです。血管の中が狭くなると、必要な酸素や栄養素が行きわたらず、臓器や組織が機能しなくなり

ます。さらに血管が詰まると、臓器や組織に血液が流れず、壊死してしまうこともあります。また、血管が硬くなることでもろくなり、破れやすくなります。

### 動脈が硬くなる

- ◇心臓に大きな負担がかかる
- ↓ 心肥大、心不全、高血圧
- ◇心臓・臓器が正しく機能しない、壊死する
- ↓ 心筋梗塞、狭心症、脳梗塞
- ◇血管が破れやすくなる
- ↓ くも膜下出血などの脳出血

動脈硬化が起こっていても、自覚症状はほとんどありません。しかし、動脈硬化を放っておくと、生命に関わる重大な病気を引き起こす恐れがあります。こうした事態を避けるために、日頃からの予防が大切です。

## 血管年齢を改善しましょう

最近よく聞かれる「血管年齢」とは、血管の老化度、つまり動脈硬化がどれだけ進んでいるかを表すものです。現代では、食生活の乱れやストレスなどの影響から、実年齢よりも血管年齢の高い人が増えていると言われています。下記のチェックで、血管を老化させる生活を送っていないか確かめてみましょう。各項目に当てはまるものが多ければ、血管年齢は高めになります。自分の血管年齢を知ることが、動脈硬化を予防するための第一歩。まずは現状を知り、健康な血管のために出来ることから始めてみましょう。

### ～血管年齢チェック～

- 満腹になるまで食べる
- 肉や揚げ物が好き
- 丼物やパスタなどの単品料理が多い
- インスタント食品やスナック菓子をよく食べる
- 運動をほとんどしない
- 以前と比べて太った
- ストレスを感じることが多い
- 睡眠不足が続いている
- 喫煙している
- お酒を毎日飲む

また、動脈硬化の予防に向けて、次のことを心掛けましょう。

- ① **塩分を減らす**  
塩分の摂り過ぎによって血圧が上がると、血管の機能も低下します。高塩分食品を控えるとともに、体内の塩分を追い出す大豆・海藻類・モロヘイヤなどを摂るのも効果的です。
- ② **青魚・大豆製品を食べる**  
イワシやアジなどの青魚には、動脈硬化を予防するDHAやEPAが豊富に含まれます。また、納豆や豆腐などの大豆製品は、血液をサラサラにする効果が期待できます。
- ③ **野菜をたくさん食べる**  
野菜には、体内の余分な塩分を排出するカリウムや、酸化作用のあるビタミン類が豊富に含まれます。
- ④ **適度な運動**  
水泳やウォーキングといった有酸素運動は、全身の血流を良くし、ストレス解消にも役立ちます。無理のない範囲で行いましょう。
- ⑤ **禁煙する**  
喫煙すると交感神経が刺激されて血圧が上がりやすくなります。さらに、たばこに含まれる化学物質が血管を傷つけ、動脈硬化を促進させます。禁煙を心掛けましょう。

いくら塩分の多い食品を控えていても、濃い味付けや塩分の多い調味料を使用している場合は、しっかりとした減塩はできません。

## 塩分77%カットだしの素・減塩しょうゆ

塩分は体に欠かせないものですが、過剰摂取すると重大な病気を引き起こす可能性があります。ナトリウムは過剰に摂取すると、血管や心臓に悪影響を及ぼすので注意が必要です。塩分の過剰摂取は、高血圧をとまなう心血管病や脳卒中、腎臓病を引き起こす可能性がある所以要注意です。調理には調味料の量を減らすなどの工夫や市販の減塩のだしや醤油を使用してみてもいいですか。

