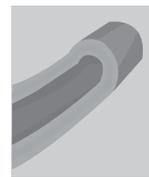


## 血管を若々しく保ちましょう！



「人は血管とともに老いる」と言われるように、私たちの血管（動脈）は年を重ねるにつれ少しずつしなやかさを失い、硬くなっていきます。年齢相応に老いていくことは自然なことです。生活習慣病やストレスなどが加わると、動脈の内側にこぶのようなものができ、血管をつまらせて脳梗塞や心筋梗塞など大きな病気につながっていきます。脳梗塞や心筋梗塞は突然発症するという特徴がありますので、自分の動脈硬化の状態をおおよそ知り、進行を食い止めることが必要です。

### 血管の硬くなる原因

加齢や生活習慣病  
(高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなど)  
ストレスによる血管の緊張(血管が収縮する)が主な要因としてあげられます。  
年齢による変化は避けられませんが、生活習慣やストレスなどの影響がおよばないようにしていくことが大切です。



### 血管年齢のチェック～東京医科大学八王子医療センター・高沢謙二教授による

病院などで検査もできますが、次の計算でチェックすることもできます。数値がおおきければ動脈硬化が進んでいることが考えられます。また、健診の結果で所見のあった人は、生活習慣の改善に努めることも大切です。

下の血圧  + (上の血圧  - 下の血圧 ) ÷ 3 = 平均血圧

90以上は要注意、細い血管が硬い傾向にあります

上の血圧  - 下の血圧  = 脈圧

正常範囲40から60

60以上の場合は要注意、太い血管が硬い傾向にあります。

例：上の血圧130 / 下の血圧80の場合

平均血圧・・  $80 + (130 - 80) \div 3 = 130 \div 3 =$   **43** 基準内です

脈圧・・  $130 - 80 =$   **50** 正常範囲です

### 血管年齢を若く保つ暮らしをしましょう！

血管をしなやかに保つことは、重大な病気を予防するだけでなく、血流もよくなるので全身の状態も改善されることにつながります。ちょっとした注意と工夫が動脈硬化を防ぎます。

生活習慣病と関連の深い肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、喫煙習慣などのある場合は1つでも2つでも減らす。

適切な治療を受け、検査値や血圧を高い状態のまま放置しない。

血圧の推移に注意をする。

生活習慣を改善する。

- ・ ストレスの解消
- ・ タバコは控える(禁煙)
- ・ 運動をする
- ・ 栄養バランスと摂取量に気を配るなど、心がけていきましょう。

