



血管の老化はこう進む

血管の老化がかなり進んでいたとしても、不快感や痛みなどの自覚症状はほとんどありません。そのため、放置してしまいう人が多く、脳卒中や心筋梗塞は臓器そのものではなく、通る血管に原因があるのです。

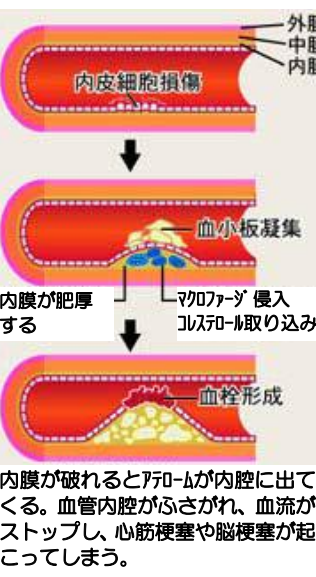
血管病はおもに**動脈**で起こります。動脈は、心臓から押し出された血液を循環させる器官であるため、静脈に比べて厚く、弾力に富んでいます。1日に約10万回動く心臓のリズムに合わせて、動脈が収縮と拡張を繰り返すうちに、次第に弾力を失い、硬くなるほど、もろくなる状態が**動脈硬化**です。

加齢によって動脈がだんだん老化してきます。そこに、悪い生活習慣が加わると、老化の速度が速まります。

血管の構造と内皮細胞の働き

動脈は、**外膜**（保護層）、**中膜**（平滑筋細胞から成る血管の拡張と収縮に関わる層）、**内膜**（薄い繊維成分である内弾性板と内皮細胞）の3層で成り立ち、これらが**血管壁**を形成しています。血管の健康度を大きく左右するのが、**内皮細胞**です。

動脈硬化（アテローム硬化）の進み方



内皮細胞のキズから異物のLDLコレステロールが内膜に入り込む。それを処理したマクロファージがアテロームの隆起であるプラークとなつてたまり、血管は弾力を失い始め、硬くなる。血管ケアをせず放置すると、プラークが大きくなり、血管は厚く硬くなり、内皮細胞は弱くもろい状態に。巨大化したプラークは血圧の急上昇などによって破れやすくなる。

余分な塩分が血管を硬くし、老化が進行する

塩分をとり過ぎると、体内のミネラルバランスが乱れ、余分な塩分を排出しようとする体の生理機能が働き、血圧が高くなります。また、余分な塩分は血管壁にも入り込み、血管を厚く硬く、傷つきやすくなります。

① 内皮細胞を傷める要因を減らす

血管の老化を進める活性酸素を減らし、無害化させるために**抗酸化成分**を豊富に含む**果物**、**緑黄色野菜**（トマト、モロヘイヤ、カボチャなど）血管若返りに必要な**栄養素**、**良質たんぱく質**（魚、大豆製品）を積極的に摂取しましょう。

活性酸素を増やす要因は、過食や偏食、食品添加物、お酒の飲みすぎ、喫煙、ストレスなどの良くない生活習慣が加わることです。

② 血圧を上げる原因を減らす

減塩を中心とした生活の改善と**肥満予防**により、内皮細胞の活力が取り戻せ、血圧が安定し、血管への負担が減り、血管を拡張させて血圧を下げたり、血栓を防ぐ活性機能がよみがえってきます。体内のナトリウムの排出を促す**りんご**、**大豆製品**、**いも類**、**海藻類**など、**カリウム**、**カルシウム**、**マグネシウム**などを多く含む食品を摂取しましょう。

③ 血管内を血液がスムーズに流れる環境をつくる

血液を下ドロドロにしない**食生活**（脂質と糖質の摂り過ぎ、食べ過ぎと栄養バランスの偏りを改善）と**適度な運動**を行うことで、血液が血管内をスムーズに流れ、内皮細胞に良い刺激を与えます。

内皮細胞には、新しく生まれ変わるターンオーバー（新陳代謝）があり、周期は約1000日、約2年9ヶ月です。

疲れていた細胞組織がその年月で強く生まれ変わるの、早いと言えます。毎日少しずつ、古い細胞が新しい細胞に入れ替わり機能が回復すると、血管内面のキズが修復され、血

管は自分の力で若さと強さを保ち、血液中の悪い成分が血管内壁に進入するのを防ぎます。

血管病にならない献立の基本スタイル

- 「副菜」野菜・きのこ・海藻が主食材。塩分が低く、ビタミンやミネラル、食物繊維をとりやすい酢の物、和え物、煮びたし、サラダを中心に
- 「主菜」魚介類、肉、卵、大豆製品が主食材。塩分・脂肪分が高くなりやすい揚げ物、煮物はひかえめに
- 「もう一品」（汁物、副菜2品目、デザートなど）野菜・きのこ・海藻が主食材。汁物にする場合は具をたっぷり入れ汁は少なめで。漬物や佃煮は頻繁に食べないで。デザートにするなら、リンゴ1/4個、キウイ1/2個など果物がよい

強い血管をつくる運動習慣

- ① **血流を促すウォーキング**
ウォーキングを行うことで血流が良くなり、内皮細胞に良い刺激が加わって血管が活性化される。
- ② **体の柔軟性を保つストレッチ**
筋肉を伸ばすストレッチで柔軟性が高まり、体の外側と内側の両方からの老化予防効果が期待できる。
- ③ **筋肉をつける筋力トレーニング**
加齢により衰えがちな筋肉をきたえることで運動機能と血流が高まり、血管病の予防ができる。



血管ケアは全身のトータルケアに

血管や血液の状態が良くなるにつれて、体型や顔の印象も若返ってきます。抗酸化成分は、体自体の免疫力も高められる、腸内環境を良い状態にととのえやすい、などの全身の健康維持につながります。血管病が防げる血管を強くするケアは、健康寿命をのばすことにも通じます。血管の中では、確実に良い変化が起きているのです。

1000カロリーを消費する運動量（体重60kgの場合）
ウォーキング：分速60m 約300分 分速80m 約200分
自転車：平地 約200分 上がり坂 約100分 買い物 約35分
軽めの体操：約300分 階段：上る 約12分 下る 約25分
乗り物：電車やバスで立っている 約45分 掃除：約25分