

健康寿命

延ばすには

24

長野松代総合病院医師 前川 智

100年前に米国のウィリアム・オスラー博士が「人は血管とともに老いる」と述べたように、加齢とともに血管は老化します。現代では生活習慣病の増加によって、血管の老化スピードは速くなり、実年齢より10歳も20歳も高い血管年齢の人が増えていきます。

血管の働きは血液をスムーズに流し、全身に酸素と栄養を巡らせることです。若い血管はしなやかですが、老化すると弾力を失って硬くなります。すると、血流が悪くなるため、肩凝りや腰痛、冷えなどの不調が現れ、肌や髪の毛のトラブルも起こり

血管年齢を若く

血管は、外膜・中膜・内膜の三層で形成されています。外膜は血管を保護し、中膜は圧力を調整する役割があります。内膜は血液に直接接触する部分で、

薄いつ結合組織の層と内皮細胞でできています。内皮細胞は、動脈硬化のもとになる有害物質が血管壁に侵入するのを防ぎ、一酸化窒素

(NO)を産生すること、血管壁を広げて血圧を下げる重要な働きをします。

また、内膜に面し、血液が流れている空洞を内腔と呼んでいます。動脈硬化により内腔が狭くなることで血栓ができやすくなり、血管を詰まらせて心筋梗塞や脳梗塞などの血管の病気を引き起こしてしまうのです。

逆に、血管内に血液がスムーズに流れていないと、新陳代謝が促進されて体の健康と若さが維持されます。ところが、不適切な食生活や運動不足、さらにストレス過多な生活を続けると、血管が傷みやすくなり、血液の質も悪化し、健康や若さは損なわれます。血管年齢とともに衰えるのはある程度仕方ありませんが、「血管年齢」を実際の年齢ではありませぬ。血管を若返らせるカギを握っているのが、先ほど述べた内膜にある内皮細胞です。

年とともに内皮細胞の働きも低下しますが、「LDLコレステロール」のような役割を持っています。HDLコレステロールが十分にあれば、行き場をなくした悪玉のLDLコレステロールが、動脈の壁に入り込んで動脈硬化を起こすのを防ぐことができます。

血管を若くするために、糖質の取り過ぎを避けることが何より大事であり、「糖質制限」は血管の若返りに有効です。また、「糖質制限」は主食の量が減るため、「塩分制限」も行いやすくなります。さらに、善玉のHDLコレステロールを増や

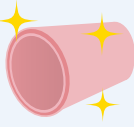
が有効で、それに加え、豆腐や納豆、おからなどの大豆タンパクや、オリーブ油や青魚から不飽和脂肪酸を積極的に取るのが効果的です。

そのほか、ウォーキングなどのような有酸素運動は血行促進効果があり、血管内皮細胞に適度な刺激を与えることも血管年齢を若くするのに有効です。

〈第4土曜日に掲載〉

加齢とともに老化する血管

生活習慣の改善で血管年齢は下がる



- ・ 糖質制限
- ・ 塩分制限
- ・ 善玉のHDLコレステロールを増やす

◎ 食事の3原則

- ◎ ウォーキングなどの有酸素運動
- ◎ たばこを吸っている人は禁煙
- ◎ 良質な睡眠

「血管を若くするために、糖質の取り過ぎを避けることが何より大事であり、「糖質制限」は血管の若返りに有効です。また、「糖質制限」は主食の量が減るため、「塩分制限」も行いやすくなります。さらに、善玉のHDLコレステロールを増や

が有効で、それに加え、豆腐や納豆、おからなどの大豆タンパクや、オリーブ油や青魚から不飽和脂肪酸を積極的に取るのが効果的です。

そのほか、ウォーキングなどのような有酸素運動は血行促進効果があり、血管内皮細胞に適度な刺激を与えることも血管年齢を若くするのに有効です。