

健康便り

第 1 7 号 2024 年 3 月

天嶽院下自治会 (協力)ラジオ体操会

御幣下公園ラジオ体操(月水金)

◎3月～5月:朝7時

◎6月～10月:朝6時30分

◎11月～12月中旬:朝7時

◎12月下旬～2月:冬季休止

ラジオ体操会ウォーキング(水曜)

◎開催:毎週水曜、午前9時30分

◎集合場所:御幣下公園

◎コース:1時間半以内の行程

◎12月下旬～2月:冬季休止

健康コーナー

”健康寿命を延ばすために”(2)

(構成:島田)

血管年齢ってなんだろう？

血管年齢とは動脈硬化の進行具合のことです。

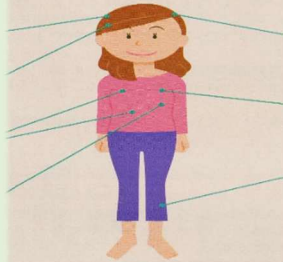
血管の状態は、全身の健康状態やその人の生活の様子と関係しています。加齢による影響もありますが、気をつけなければいけないのは偏った食事や運動不足、ストレス、たばこといった日々の生活習慣です。乱れた生活習慣によって血管の老化が進むと、血管はカチカチに硬くなり、弾力性も失われてもろくなっていきます。これが動脈硬化です。

動脈硬化には自覚症状がありませんが、高血圧をはじめとするさまざまな病気を引き起こします。さらに、硬く狭くなった血管がある日突然詰まり、心筋梗塞や脳梗塞を起こすのです。

血管の老化が招く全身の病気のリスク

血管が切れる(裂ける)病気

- 脳出血
- 脳動脈瘤・くも膜下出血
- 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

動脈硬化が進むと、血管の壁は厚く、硬く、もろくなっていきます。ダメージを受けた血管は、何かの拍子に切れたり、裂けたり、狭くなった血液の通り道に血栓が詰まったりといった症状を引き起こすリスクが高くなります。

たとえば、血管が裂ける病気である「大動脈解離」は、自覚症状がなく、突然激しい痛み襲われてそのまま亡くなってしまうケースも少なくありません。また、動脈硬化によって狭くなった冠動脈が完全に詰まる「心筋梗塞」が起きると、命を取り留めても心機能が低下し、再発も多くなります。これらを発症する人の多くが高血圧であり、血管の老化現象である動脈硬化を防ぐことが予防につながるのです。

動脈硬化はどのように起こるの？

- 血管は、年をとるごとに老化していくものですが、生活習慣の乱れなどが要因で実年齢以上に老化が促進され、動脈硬化が進んでしまいます。
- 偏った食生活や運動不足などが続くと、血管はしなやかさを失い、動脈硬化が進みます。
- 動脈硬化には、高血圧をはじめとした生活習慣病が大きく関わっています。
- 高血圧は、食塩の取りすぎなどによって増えすぎた血液が、狭くなった血管を通るために血流の圧力が強くなることなどで起こります。この状態が続くと

血管は、防御のためさらに厚く、固くなります。また、糖尿病や脂質異常症によって血中の糖や中性脂肪が増えると、血液がドロドロになって流れにくくなり、血管の負担になります。

- 動脈硬化や高血圧は、自覚症状がないまま身体を蝕んでゆく「サイレント・キラー」です。血管の老化によるリスクを少しでも減らすために、自分の生活習慣や健康状態を見つめ直し、今から改善していく必要があるのです。

(資料:健康・体力づくり事業財団)