

# 健康レシピ～食べ物編

## ぼちぼちダイエット

血管の老化は始まっている?!

酸素や栄養素は、血液によって全身に運ばれます。この血液の通り道が血管。血管の若さを保つことは、私たちの健康や若々しさを支えることになるのです。血管年齢について考えてみましょう。

血管年齢とは？

年齢は、だれしも平等に重ねていくもの。でも、同じ年齢であっても、若く見える人、老けて見える人の差はとて大きく、老化は、個人差が大きいものなのです。血管の老化の度合いを示すのが血管年齢です。血管年齢も、人さまざま。しかも見た目は若々しい人が、実は血管はかなり老化しているということも珍しくありません。

血管の老化と動脈硬化

血管の老化を動脈硬化と呼びます。動脈硬化が進むと、動脈の壁は厚くなって、硬くなってしまいます。その上、血管の壁は傷つきやすくなり、その傷がまた血管の壁を厚くし、硬くしてしまうという悪循環を引き起こします。動脈硬化が進むと、血管の内側は狭くなり、血栓ができやすくなって、血管が詰まりやすくなります。最後には、心筋梗塞や脳梗塞という命にかかわる重大な病気を引き起こしてしまうのです。

動脈硬化を進める要素

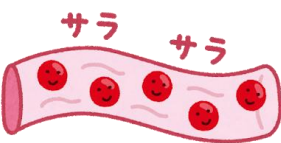
実は人間の血管は、生まれてすぐから老化が始まっていると言われており、10歳ごろにはすでに血管の壁が厚くなり始めているという説もあります。そして、30歳頃には、かなりの人の血管で軽い動脈硬化がみられ、40歳くらいからは、ほとんどすべての人の血管が動脈硬化状態といわれます。もちろん、動脈硬化は心筋梗塞ではありませんが、できるだけ動脈硬化が進まないようにしたいものです。

### 危険因子チェックリスト

1. 男性の場合は45才以上。女性の場合は閉経している。
2. 肥満がみだ。
3. タバコを吸っている。
4. 脂質異常症（高脂血症）と診断された事がある。
5. 高血圧と診断された事がある。
6. 糖尿病と診断された事がある。過去に心臓病（狭心症・心筋梗塞）を起した事がある。
7. 家族に心臓病を起した人がいる。

### 動脈硬化を招きやすい生活習慣チェックリスト

1. 健康診断を1年以上受けていない。
2. ストレスを感じることが多い。
3. 運動はほとんどしない。
4. 歩く機会が少ない。
5. 朝食を食べない。
6. お酒を飲む量が多い。
7. チーズ、バターなどの乳製品が大好きだ。
8. ケーキなどの甘いものが大好きだ。
9. どちらかというと魚より肉を好んで食べる。
10. 野菜をあまり食べない。
11. 外食が多い。
12. 満腹になるまで食べないと気がすまない。



**危険因子チェック**  
動脈硬化を進めてしまう要因（危険因子）を、左上のリストでチェックしてみましょう。当てはまる項目がある人は、動脈硬化が進みやすい（血管の老化が進みやすい）状態だといえます。

危険因子には、年をとること、男性、閉経、遺伝という自分の努力ではどうにもならないこともあります。一方、肥満、喫煙など、自分の努力や工夫次第でリスクを減らせる項目もあります。

**生活習慣チェック**  
動脈硬化の危険因子である脂質異常症・高血圧・糖尿病は生活習慣病と呼ばれます。日々の生活習慣の積み重ねが病気を引き起こす要因となるからです。若い時からの生活習慣の違いによって、血管年齢にも大きな違いがでるようです。生活習慣を右上のリストで振り返ってみましょう。

**リストの項目は絶対ではない**  
危険因子チェックや、生活習慣チェックは、自分の生活を振り返るきっかけにすぎず、絶対ではありません。できれば、健診結果、体組成測定、体重変化などの客観的な情報と合わせて考えたいものです。