

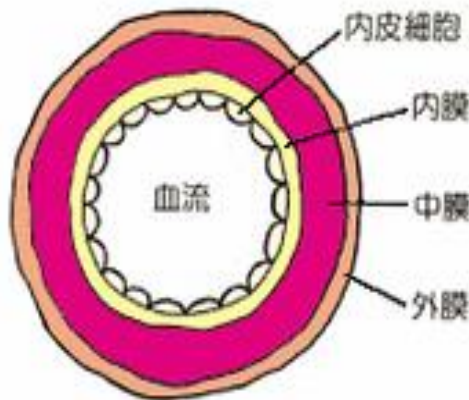


血管力を高めるには

心臓から送り出された血液を全身に巡らせている血管。血管はしなやかな状態であれば、栄養や酸素の運搬も老廃物の排出もスムーズです。血管は加齢とともに硬くなる傾向がありますが、そのスピードには個人差が大きく同じ年齢でも「血管年齢」は違ってきます。しなやかな血管にするにはどうしたらよいのか、ご紹介します。

血管の構造

断面図



<内皮細胞>

血管の一番内側にある細胞で、血管の収縮や拡張を調整しています。その働きを「内皮機能」といいます。

<内膜>

血流に直接触れる部分で、内皮細胞と結合組織からなります。

<中膜>

スポンジのような構造で、血管にかかる圧力を調整する役割があります。

<外膜>

丈夫な弾性繊維などによって血管の外側を保護しています。

内皮細胞は、血液中の余分なコレステロールや活性酸素の攻撃をくり返し受けているうちに、傷つきます。これが血管の老化の始まりです。



血管が硬くなる原因



- ①血圧の上昇で血管に圧力がかけたり、ストレスや喫煙で血管がきゅっと縮んだりして血管が硬くなる状態。
- ②加齢や生活習慣などによって動脈硬化が進み、血管そのものが老化して硬くなっている状態。

①の場合は、一時的な硬さなので、その原因を取り除けばもとの状態に戻ります。
②のように、加齢や生活習慣が原因で硬くなった血管もある程度しなやかさが取り戻せることが分かってきました。

その**力ギを握るのが、血管の一番内側にある内皮細胞の働き**です。

これを「内皮機能」といいます。

内皮機能は、女性ホルモンによって働きが高まることが分かっており、一般的に女性は男性よりも血管の状態は良いと言われています。しかし、閉経以降、女性ホルモンが減少すると、一気に内皮細胞が衰えて、血管が硬くなりやすいので、50代以降は注意が必要です。

生活習慣の工夫で血管年齢を若々しく保ちましょう！

血管のメンテナンスにおいて**大切なのが食生活と運動**です。
特に食事は何を摂るかで血管の内皮細胞の若々しさが異なります。

塩分や糖質、脂質の摂りすぎには注意が必要です！

積極的に摂りたいのが抗酸化成分。

血管にとって活性酸素は内皮細胞を傷つける天敵のようなものです。

様々な抗酸化成分を含む野菜や果物を摂る習慣は、



血管力を高めるポイント



【食事】

●魚を積極的に多く食べましょう

魚には不飽和脂肪酸のDHAやEPAが含まれています。



DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸には中性脂肪を減らす働きがあります。

さらに、DHAやEPAには血液の凝固を防ぐ働きがあるとされています。

さんまやさば、いわしなどの青魚に多く含まれていますので、積極的に摂取しましょう。

アマニ油も
おすすめです！

魚が苦手な方は、**アマニ油、えごま油、しそ油**がおすすめです。

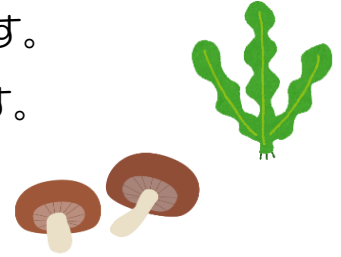
野菜やスープなどに小さじ1杯ほどの量を使用してみてください。



●食物繊維を多く摂りましょう

動脈硬化を進行させる原因には、コレステロールの増加と血糖値の増加が挙げられます。

食物繊維には、コレステロールが小腸から吸収されるのを抑える働きと、腸管での糖質の吸収を抑える働きがあります。この2つの働きが動脈硬化を防いでくれると言われています。



＜食物繊維を多く含む食品＞

玄米ご飯、海藻類、きのこ類、野菜、大豆など

●塩分を控える

塩分の摂りすぎは、血圧を上げ血管を傷つけてしまいます。

また、動脈硬化を進行させる原因にもなりますので注意しましょう。

漬物、梅干し、明太子、塩魚などの塩蔵品は控えましょう。

味噌汁やスープは具たくさんにして、1日1回までにするのがおすすめです。

●野菜から食べる

食事の初めに野菜から食べることで、野菜に含まれる食物繊維が腸管での糖質の吸収を緩やかにし血糖値が急上昇しにくくなります。それが動脈硬化の予防につながります。



また、野菜には抗酸化作用のあるビタミンが含まれているものが多くありますので抗酸化作用の効果も期待できます。

●玉ねぎ

空気にさらした玉ねぎを加熱すると効果的！

辛み成分の硫黄化合物は加熱すると失ってしまいますが、辛み成分が酸素と結びついてできたトリスルフィドは加熱しても効果は消えません。加熱によって10倍以上に増えるといわれています。

十分に空気にさらして玉ねぎを加熱すると血液サラサラ効果が高くなることが期待できます。



【運動】

毎日、1日合計して30分程の運動を行いましょよう。



運動の内容は、ウォーキングや踏み台昇降程度のごく軽いものでも十分です。

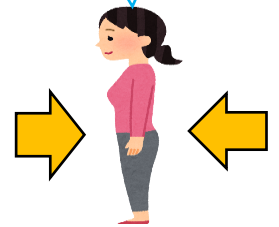
また、買い物や掃除、洗濯物干し、犬の散歩などの体を動かす家事も運動に含めてOKです。これくらいの運動でも十分に効果があるとされていますので、これらの運動をぜひ毎日取り入れてください。



●いつでもどこでもお腹凹ませ姿勢

お腹と背中をくっつけるようなイメージで下腹をぐっと凹ませ、背筋を伸ばした状態を維持するように心がけましょよう。この姿勢を保つことで背骨からアバラに沿って左右に延びる体の奥深くにあるインナーマッスル(身体の内部にある筋肉)を強くする働きがあります。普段歩いているときや座っている時にこの姿勢を意識することで、インナーマッスルが鍛えられて軽い運動になります。ぜひお試しください。

お腹と背中をくっつけるようなイメージ



血管は目には見えませんが、血管年齢が若返ると、身も心も若々しくなります。肩こりや腰痛の緩和や疲れがたまりにくく、肌や髪もツヤツヤになります。そして、病気の予防面では動脈硬化を防ぎ、血管が拡張するので心臓への負担の軽減につながります。心筋梗塞や狭心症、脳卒中の発症リスクも減ってきます。これらの病気を防ぐことは、全身の健康寿命をのばすことにもつながります。

しなやかな血管を保つための生活習慣を取り入れて、健康を維持していきましょう。

<参考文献>

- 血管と強くして突然死を防ぐ/池谷敏郎/すばる舎
- サントリー健康情報レポート

<http://health.suntory.co.jp/professor/vol17/>