

# 今日から実践！血管を若返らせよう

## 血管はどのように老化していくの？

血管には、心臓から出る血液を運ぶ「動脈」と、心臓に帰っていく血液を運ぶ「静脈」があります。全身のほかの細胞と同じように、動脈も静脈も加齢にともなって変化していきます。動脈は、内側から「内膜・中膜・外膜」という3層構造になっており、内膜の細胞は、血圧による物理的な力、血液中の糖、コレステロールなどによって刺激を受けて傷つきます。傷ついた内膜の内側にコレステロールや細胞が入り込むと、粥状の盛り上がりができ、血管が狭くなっていきました。その結果、血管のしなやかさが失われ、血液の流れも悪くなります。

## 血管が老化すると発症しやすい病気は？

血管が老化すると、狭心症や心筋梗塞、脳卒中（脳梗塞、脳出血）や大動脈瘤・大動脈解離など、命に関わる病気につながる可能性があります。これらは主に動脈硬化を原因とした病気ですが、静脈の老化でも下肢静脈瘤（足の静脈がコブになり、むくみ・痛み・しび

れなどが起こる病気）などが発症しやすくなります。

## 医学的に見た食事と運動のコツ

血管を若返らせるためには、まず食事が大切です。彩りの良い食事は気持ち明るくなるだけでなく、実はカラフルな料理を心がけると栄養バランスも整いやすくなります。特にトマトやカボチャなど色のある緑黄色野菜には抗酸化作用が期待でき、血管の若返りにつながります。もちろん特定の食品に偏ることなく、毎食「主食（ごはん、パン）・主菜（肉、魚、卵など）・副菜（野菜、きのこ、海藻類）」を揃えることも重要です。

医学的におすすめなのは、無理のない範囲で軽い負荷を体にかけて続けることで、酸素を取り込み、脂肪燃焼を促進してエネルギーに変えていく運動（有酸素運動）です。おすすめしたいのは、「ウォーキング」「ヨガ」「ピラティス」「ラジオ体操」です。

みなさんも、これらの中からストレスなく続けられそうなものを、1日20分を目標に始めてみませんか。

監修：Doctors Me 医師

## 健康診断結果をチェック！

動脈硬化を悪化させる危険因子とは？  
次の項目にあてはまる方は要注意です。

- ✓ LDL コレステロール値が 140mg/dl 以上
- ✓ HDL コレステロール値が 40mg/dl 未満
- ✓ 中性脂肪（トリグリセライド）値が 150mg/dl 以上
- ✓ 高血圧と判定された
- ✓ おへそ周りが 85cm 以上（男性）、90cm 以上（女性）

健康診断で異常と判定された場合には、  
上記に関わらず再検査などの指示に従いましょう。

