第２９１号　２０１７／１／１

アイティけんぽ健康ニュース

発行：ティーペック株式会社

今月のテーマ『大丈夫？ あなたの血管年齢』

「血液サラサラ」という言葉が流行ったのは、もう十数年前になるでしょうか。最近は健康を考える人から「血管年齢」が注目されています。血液をスムーズに循環させるためには、血液だけでなく、血管そのものの状態がとても大切なことが分かってきたのです。

「人は血管から老いる」と言われますが、体の隅々にまで血液を循環させている血管は、年を取るとだんだんしなやかさを失い、硬くなっていく傾向があります。「血管年齢」とは、そうした血管の老化の度合いを示した数値です。とはいえ、血管の老化と実年齢は必ずしも比例するわけではなく、生活習慣によって個人差があります。健康的な生活をしていれば実際の年齢より若々しい血管が保て、逆に不健康な習慣が続けば若くても老化が進んでしまうのです。

あなたは自分の血管年齢が、実年齢より若いという自信はありますか？ 血管年齢を若く保つことは、生活習慣病予防に役立ち、さらに見た目のアンチエイジングにも関わっているそうです。いつまでも元気で、はつらつと輝いているために、血管の老化防止のために良い生活習慣を知って、血管年齢を意識した毎日を送りたいですね。

若いからといって安心できない血管の老化

30 代～40 代の若い世代で、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を突然に発症する人が増えています。これは、実年齢と関係なく血管年齢が高くなっている状態で、＜血管の老化＝動脈硬化＞が原因とされています。

血管年齢が高くなると血管が硬くなり、血管の収縮・拡張に耐えられなくなるため血液の流れが悪くなります。すると、血液をせき止める血栓ができやすくなるため、脳や心臓などに負担がかかり、最悪の場合、脳卒中、心臓病など命に関わる病気が起こりやすくなります。

また、血管の老化は恐ろしい病気だけでなく、肩こりや冷え症の原因となり、さらに皮膚や髪など、見た目の若々しさにも影響します。血液を体中に運ぶ力が衰えると、細胞が衰弱して外見の老化も進み、肌にシミやシワができやすくなってしまうのです。見た目の若さを保つためにも、体内からの血管ケアに気を配ってみませんか。

若い血管と老化が進んだ血管の違いは？

【若々しい――しなやかな血管】

動脈の壁は内側から内膜、中膜、そして外膜の 3 層構造です。血管壁はしなやかで弾力性があり、血液の流れる内腔に接する内膜の表面は滑らかで、血液がサラサラと流れます。

【老化が進んだ――カチコチ血管】

動脈の内側にプラーク（コブ）が生じ、壁全体が厚く硬くなって血液の流れる内腔が狭くなります。このような動脈硬化は加齢とともに起こりますが、若い世代でも不健康な生活習慣によって次第に進行していきます。

検査で分かる自分の血管年齢を知ろう

血管のケアは、まず自分の血管年齢を知ることから。最近は簡単に測定できる機器が登場していますので、定期的にチェックしましょう。

医療機関で血管年齢を調べる方法は、加速度脈波計、CAVI(キャビィ）、ABI などがあります。

・加速度脈波計検査(指先で測定)

心臓から送られた血液が指先に到達するまでの時間と指先から心臓に戻っていくまでの時間などを測定して、血液の流れやすさを調べます。人差し指 1 本を加速度脈波計に入れて、5 分ほど脈拍を測れば、その場ですぐに血管年齢が分かります。

・CAVI 検査(心臓足首血管指数)

両腕・足首に測定器を付けて動脈の脈波を調べることで、動脈の硬さなどを調べます。

・ABI 検査（足関節上腕血圧比）

両腕の血圧と足首の血圧の比率を計算し、下半身の動脈の狭さ、詰まり具合を調べます。

血管の老化を招く習慣をチェックしてみましょう

※当てはまるものが多いほど、血管の老化が進んでいます。

□ タバコを吸っている	□ 夜更かし、朝寝坊が多い	□ 平均睡眠時間が 6 時間以下
□ 濃いめの味付けが好き	□ 魚より肉料理が好き	□ 早食いと言われたことがある
□ 甘い飲み物をよく飲む	□ つい間食することが多い	□ 夜遅い時間に食事をする
□ ほとんど運動をしない	□ せっかちで完璧主義だ	□ 実年齢より老けて見られる

睡眠・食事・運動で、血管はまだまだ若返る

血管の老化は一度進んだとしても､食生活や運動などの生活習慣を改善することで若返ることができます。血管年齢が実年齢より高くても、諦めずに血管ケアに取り組みましょう。

＜睡眠＞起床時間を一定に保とう

血管は睡眠中に分泌される成長ホルモンの影響で修復されます。良質な睡眠を取るためには、規則正しい生活が大切です。翌日快適に過ごせるなら、途中で目覚めたとしてもあまり気にせず、起床時間を一定にするようにしましょう。

＜食事＞減塩を第一に、野菜を取ろう

まず塩分控えめを心がけることが基本です。1 日男性 8g 未満・女性 7g 未満を目標にし、また、炭水化物や菓子類、甘い飲み物の取り過ぎに注意しましょう。おかずは野菜をたっぷりと、肉よりも魚を多く食べるようにしましょう。野菜は糖や脂肪の急速な吸収を防ぎ、生活習慣病の予防にも役立ちます。

＜運動＞血流増加が動脈硬化予防に

運動は余分なエネルギーを消費するだけでなく､血流が増加するので血管の内壁から動脈硬化を防ぐ一酸化窒素(NO)が分泌され、血管の若返り効果も期待できます。

◇　　◇　　◇

私たちの体中に張り巡らされた血管は、つなぎ合わせると約 10 万㎞、地球を 2 周半する長さにもなるそうです。血管はそんな「人体最大の臓器」でありながら、普段意識されることなく、黙々と働き続けてくれている大切なライフライン。何かあってから、その存在の大きさを知るのでは遅すぎます。

朝、鏡を見て、自分の顔色や髪、肌の具合をチェックする瞬間、血液の循環にも思いを巡らす癖をつけるといいかもしれません。

＜参考資料＞

『さわやか』2015 夏号(制作／社会保険研究所)

ほか

原稿・社会保険研究所ⓒ