



舞鶴赤十字病院

日本赤十字社



# 健診センターニュース 第17号

皆さんは、若さを保つために何か心がけていることがありますか？  
しわや白髪といった、見た目にはっきりわかる老化も気になるころですが、もっと注目してほしい老化があります。それは『動脈硬化』という血管の老化です。

動脈は、収縮と拡張を繰り返して血液を送り出しますので、弾力性・柔軟性を持ちしなやかであることが重要です。しかし、高血圧、高血糖、脂質異常といった生活習慣病や喫煙などのリスク要因が加わると、年齢による変化を超えて動脈硬化がどんどん進んでしまいます。その結果、血管が詰まったり切れたりして、心臓病や脳卒中などの血管系の病気を引き起こしてしまうことになります。

でも大丈夫！！安心してください。『動脈硬化』は努力次第で予防することができます。

～ 若々しい血管は日々の生活習慣から ～

## <食生活>

バランス良く、規則正しく食事をとることは健康生活の基本です。

特に塩分、脂質、エネルギーのとりすぎは動脈硬化を進行させるので注意が必要です。



## <睡眠>

睡眠は脳や体の休息に重要な役割を果たします。睡眠中には成長ホルモンが分泌され、体内の新陳代謝を促し、体が受けたダメージを修復します。傷んだ血管も、成長ホルモンによって寝ている間に修復されます。

睡眠不足は、動脈硬化を促進させることにつながります。

## <運動>

ウォーキングなどの有酸素運動は、動脈にとっては優しくもみほぐされているような状態です。

運動によって動脈はしなやかさを取り戻します。無理のない運動を続けましょう。



## <ストレス>

ストレス状態が長く続くと、体や脳が休息をとれず動脈硬化が進みます。

ストレス解消になる趣味や楽しみを見つけ、ストレスとうまく付き合しましょう。

## <喫煙>

喫煙すると、中性脂肪や悪玉（LDL）コレステロールが増え、善玉（HDL）コレステロールが減って血栓がでやすくなります。また喫煙によって交感神経の働きが高まることで、血圧の上昇や血管の収縮につながります。

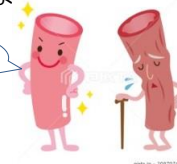
## <飲酒>

適量であれば、血圧を下げたり善玉（HDL）コレステロールを増やすなど、動脈硬化予防に効果があるとされていますが、過度な飲酒は動脈硬化を促進します。適量（※）を楽しむようにしましょう

若々しい血管は、見た目年齢にも影響するといわれています。

できることから始めてみましょう。

私はピチピチ！



※飲酒の適量 1日あたりアルコール量20g程度（ビール500ml、日本酒1合、ウイスキー80ml、焼酎180mlなど）

## 看護師くみっきーのつぶやき・・・



私たちが日頃口にする食べ物の中で、脳卒中、心筋梗塞のリスクを低下させてくれるものがあります。

それは青魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）です。血栓ができるのを予防し、コレステロールを低下させてくれる、いわゆる「血液をサラサラにする」働きがあります。

では肉は食べずに魚だけ食べていけばよいのでしょうか？

血管の材料となるアミノ酸はタンパク質から作られます。丈夫な血管を維持するためには、質の良いタンパク質をとることが大事です。肉にはそれが豊富に含まれています。

## ～お知らせ～

平成30年度の人間ドック予約受付は、健康保険組合等との契約完了後となります。時期につきまして

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

（土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み）