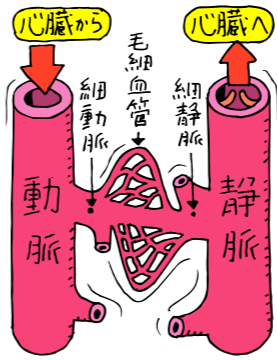


# サラサラ血液と丈夫な血管で 元気に長生き!



「人は血液・血管とともに老いる」といわれているように、血液と血管は健康に生きていくための重要器官。これから寒くなる季節で特に注意したい脳卒中や心筋梗塞の予防においても重要な役割を担っています。今回はこの血液と血管の役割と、健康に保つための情報をご紹介します。



夫な構造になっています。この動脈が硬くなり、破裂しやすくなった状態が動脈硬化です。

この血液と血管の働きを妨げるのがいわゆる血液のドロドロ状態で、血液中の脂質が増えて血液がスムーズに流れなくなった状態です。そうした状態が続くと脂質が血管の内壁に付着して血管を狭くし、血管を硬くして破裂しやすい状態にしてしまいます。

## 血液・血管を健康に保つには

では、血液がスムーズに流れ、血管が丈夫でしなやかな状態を保つために、日ごろから心がけたい

ことをご紹介します。

### ●食事に注意

血圧が高い方は1日の塩分摂取量を6g以内(食塩小さじ1杯)にしましょう。ダシを濃くしたり、辛味や酸味を強くした味付けにすると、塩分を控えても美味しくいただけます。また、塩分摂取の多い方は、摂りすぎた塩分を体から出す働きのあるカリウムが多い野菜や果物を積極的に摂るようにしましょう。



脂分の多い食品や油脂の摂取は控えるようにしましょう。例えば、フッ素加工のフライパンを使って油の量を減らし、サラダにはマヨネーズよりポン酢やノンオイルドレッシングを使うようにしましょう。

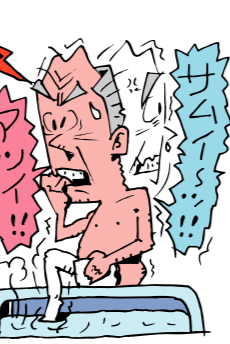
食べ方としては、夕食の量は少なめにし、主食・主菜・数品の副菜が揃った食事を心がけましょう。



魚や大豆製品、緑黄色野菜を積極的に食べましょう。満腹感を感じるように、よくかんでゆっくりと食べることや同じ量でも器を小ぶりなものにするなどの工夫も効果的です。

### ●生活習慣に注意

たばこに含まれるニコチンは血圧を上げ、中性脂肪の原料になる遊離脂肪酸を増やし、善玉コレステロールを減らしますから、喫煙をやめるようにしましょう。一日40本以上のたばこを吸う人は、吸わない人の4倍も脳卒中で死亡しやすくなります。どうしても禁煙できない方は、



「機能的下着」が出ています。ご自分に合った下着を探してみてくださいはいかがでしょうか。

また、寒い冬はコートやセーターなど上半身の衣服が目が行きがちですが、靴下の重ね履きや下半身を温める衣類を充実させることで下半身から血行を促し、体全体を温めるようにしましょう。

なお、寒いトイレでのいきみは血圧を急激に上昇させますので特に注意してください。

### ●健康診断を受ける

コレステロール値や血圧など、血液・血管の状態がわかる健康診断を定期的に受けましょう。中で



健康保険が適用される禁煙外来での治療がおすすめです。

適度な運動も血液・血管の健康を保つのに効果があります。日頃、あまり運動をしていない方は、散歩から始めてみてはいかがでしょうか。

また、過度なストレスにも注意が必要です。深呼吸や十分な睡眠、周囲の人への相談、趣味などでストレスとうまく付き合うように心がけましょう。

### ●寒暖差に注意

熱過ぎるお風呂、脱衣場と浴室、外出時の室内と室外などの寒暖差は、着衣の工夫や暖房などで避けるようにしましょう。

最近の下着は、保温性に優れたものや発熱機能、抗菌機能、速乾機能など、さまざまな機能を備えたも血圧は家庭用の血圧計で手軽に測定できますので、血圧が高めの方は毎日測るようにしましょう。

## これからの季節は特に注意

これからの季節は、気温低下による血圧の上昇、年末年始の暴飲暴食による血液ドロドロ化の進行、おせち料理など塩分が多い料理による血圧の上昇、寒さによる運動不足、お風呂やトイレの温度差でプチッと起きて倒れるなど、さまざまな危険が待ち受けています。



脳卒中や心筋梗塞の原因になる高血圧・高脂血症・高コレステロール・動脈硬化などはすべて血液や血管の症状です。生活習慣を改善して、スムーズな流れのサラサラ血液で、丈夫でしなやかな状態の血管を保つようにしてください。