

スポ振通信



今月のテーマ

血管

**血管が若々しく保たれていれば、
いつまでも健やかに過ごせます！**



血管は、全身をくまなく巡っています。血管の中を流れる血液によって、さまざまな臓器や組織に酸素や栄養を供給しています。そして、臓器や組織から出された二酸化炭素や老廃物なども運んでくれています。

血管の衰え = 動脈硬化(どうみやくこうか)

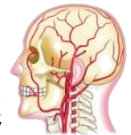


血管が『硬くなること』『狭くなること』『血栓でつまりやすくなること』

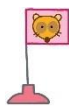
※自覚症状はありません

動脈硬化は全身の動脈で起こり得るのですが、特に多い部位とその特徴は次のとおりです。

- ①脳・・・脳や首の血管で起こる⇒脳梗塞(のうこうそく)・脳出血
- ②心臓・・・冠動脈(かんどうみやく)で起こる⇒狭心症・心筋梗塞
- ③胸やおなかなどの大血管・・・胸やおなかなどの大動脈の一部で起こる⇒大動脈瘤(だいどうみやくりゅう)



【血管がふくれ瘤(こぶ)のようになる】



血管のことを、『ホース』にたとえると よくわかります

ホースとは、ゴム素材でできている、水やりなどで使用する、あの中空の管のことです。



健康な血管の場合

しなやかな血管の中を、サラサラの血液が流れています。心臓から勢いよく血液が送り出されてきても、血液の勢いに応じて、血管の太さを瞬時に調節できるため、血圧を正常に保つことができます。

ホースにたとえてみると

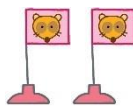
しなやかなホースの中を、滞りなく水が流れている様子と似ています。握っている手元に力を入れると、ホースの太さを瞬時に調節できる場所も同じです。

トラブルが放置された血管の場合

硬くなったボロボロの血管の中を、ドロドロの血液が流れています。心臓から勢いよく血液が送り出されてきても、その勢いを和らげるような弾力がないたため、血圧はどんどん上昇してしまいます。そして、動脈硬化や高血圧などの大きな病気を引き起こしていきます。

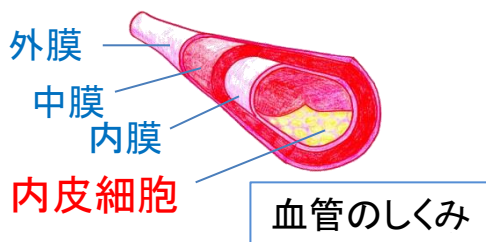
ホースにたとえてみると

経年劣化でゴムは硬くなり、表面がボロボロと割れたり、破れたりして使いづらい状態と似ています。とても使い続けられないところは、血管とそっくりです。



血管を構成する3つの層の内、動脈硬化のカギを握っているのは**内膜**・・・『**血管内皮**(けっかんないひ)』【**内皮細胞**】です。

糖尿病や高血圧、高コレステロール血症などの生活習慣病や、タバコや過剰なストレスがあると、血管内皮の働きは低下します。



食事の塩分をコントロールすることで、血圧は安定します。

そもそもどうして

塩分をとってはいけないの？

◇食事で塩分をとると、血液中の塩分濃度が高まります。すると体は血管内に水分を送り、塩分濃度をもとに戻そうとします。結果、血液量が増えることに。血液を循環させる心臓はより強い力で血液を押し出さなければならなくなります。

これが「**血圧が上がる**」という状態です。

血圧が上がった状態が長く続くと、心臓に負担がかかるだけでなく、血管はその圧力に耐えるために硬くなります

高血圧の人は、

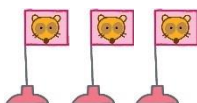
1日の塩分摂取量6g未満が目標

◇厚生労働省が掲げている目標量は、成人男性で8g未満、成人女性で7g未満。特に高血圧患者に関しては、1日6g未満となっています。ちなみにWHO(世界保健機構)による目標値は、さらに少ない1日5g未満となっています。



塩分は少しずつ減らすのがコツ

今日から減塩と思っても、いきなり味付けをガラリと変えると、もの足りなさばかりが際立って、結局は挫折することになりがちです。上手な減塩のコツは少しずつかるしおレシピの味に慣れていくことです。



「かるしおレシピ」とは？

“塩を減らす”ではなく、“塩を軽く使って、うまみを引き出す”という減塩の新しい考え方から生まれたレシピです。



運動習慣を身につけましょう



人の体重は年を重ねるにつれて、食事量・運動量がそのままなら、1年に0.5～1kg増えると言われていています。これは基礎代謝が落ちた分の自然増です。

運動をする人としない人の健康格差は、ほうっておくとひとりで広がっていきます。

男性は30代後半、女性は40代後半から明らかな差が生じてきます。



豊中市内の体育館・スポーツルーム・温水プールではスポーツ教室・短期スポーツ教室・個人使用等でいろいろな運動を楽しんでいただけます。



自分に合った運動を見つけませんか



※詳しくは豊中市立の体育施設へお問い合わせください

参考文献 ◆島田 健永 株式会社 ワニブックス

しなやかな血管が健康の10割

◆独立行政法人国立循環器病研究センター

＼1日1品から始める／国循のかるしおレシピ練習帳

