

# 結果はいかがでしたか？



こんなこと  
ありませんか？

- 高血圧
- 喫煙
- 高脂肪症
- 運動不足
- 糖尿病
- 偏った食習慣
- 肥満
- ストレス

血管も体も一部。歳をとります。普段の生活に注意を払ってる方でも、実は動脈硬化が進んでいるかもしれません。今一度、ご自身の生活習慣を見直してみてもはいかがでしょう。

血管の病気(老化)は様々な病気の原因をなる可能性が指摘されています。



## 【動脈硬化とは】

動脈は本来、圧力の高い血流を受けており、弾力性のあるものです。ところが、動脈の内膜にコレステロールやカルシウムが沈着したり、動脈壁の筋肉中に弾力性にない線維が増えたりすると、硬くなったり、壁が厚くなったりします。これが動脈硬化です。

## 【動脈硬化の対策】

動脈硬化は10歳程度の子供の時期から始まっています。出来るだけ若いうちから、予防に取り組むことが大切です。  
予防法としては食生活の改善・禁煙・運動習慣・体重管理・ストレス対策などの他に、危険因子となっている高血圧や高脂血症、糖尿病などの病気にならないように注意する事です。

血管点数	評価
80点以上	老化進行度が遅く、血管が平均より著しく弾力性に富んでいる
80点未満 70点以上	老化進行度が遅く、血管が平均より非常に弾力性に富んでいる
70点未満 60点以上	老化進行度が遅く、血管が平均よりやや弾力性に富んでいる
60点未満 40点以上	年齢に応じた普通の血管弾力性である
40点未満 30点以上	老化進行度が早く、血管弾力性が平均よりやや低下している
30点未満 20点以上	老化進行度が早く、血管弾力性が平均より非常に低下している
20点未満	老化進行度が早く、血管弾力性が平均より著しく低下している

良 ↑  
平均  
↓ 悪

## 動脈硬化の予防

- ・食塩を摂り過ぎない
- ・動物性脂肪は少なめに
- ・持続的、継続的運動を
- ・アルコール摂取は控えめに
- ・規則正しい生活を心掛ける

動脈硬化の予防に良いとされる食べ物：

タマネギ・ワカメ・ピーマン・にんにく・いわし・さば・ホウレンソウ・ヨーグルト、など