

# やわらか血管で 病気を防ぐ！

血液の流れが滞ると、  
疲れやすくなったり肩こりや冷え性などの症状、  
ひいては重大な病気にもつながる恐れが。  
血管をやわらかくして、病気を防ぎましょう。

## 命の生命線「血管」

人間の血管のシステムは閉鎖血管系と呼ばれ、  
心臓から送り出された血液が心臓に戻ってくる  
ようにできています。血管は網の目のよう  
に体の隅々まで行き渡っており、動脈で酸素  
や栄養を全身に届け、静脈で老廃物や二酸化  
炭素を回収しています。血管の機能が正常に  
働かなくなると、全身に酸素や栄養が行き渡  
らず老廃物や二酸化炭素が溜まってしまいう  
ため、全身のあちこちでトラブルに直結し  
てしまいます。血管は人間の体を正常に働か  
せるための、いわば命の生命線なのです。

命の  
**生命線**

やわらかで血流スムーズ！

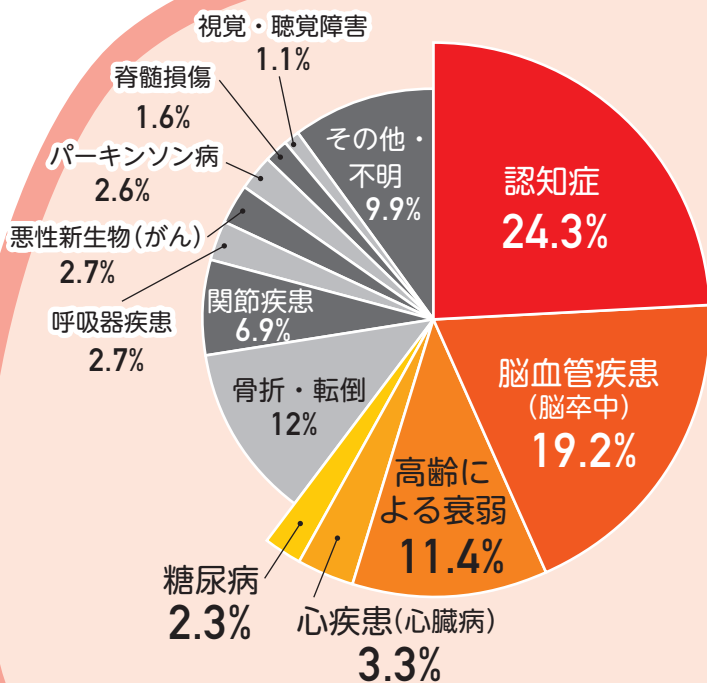
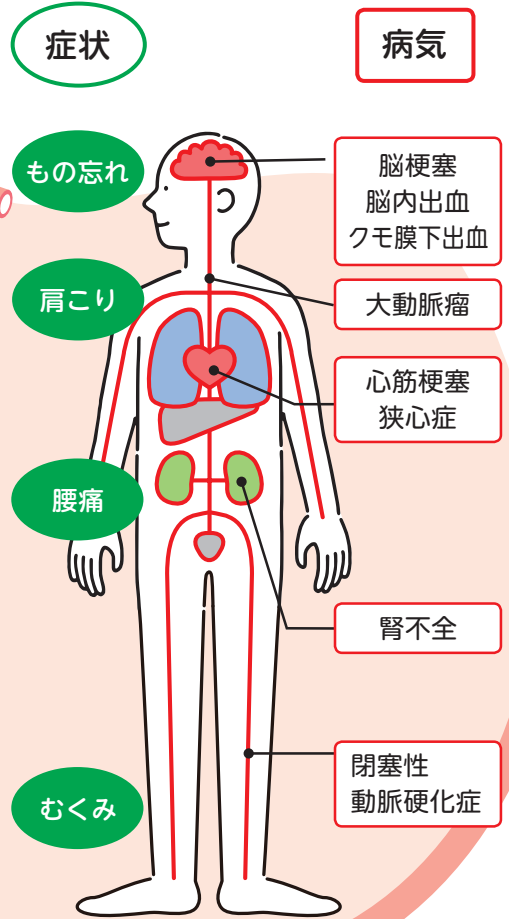
# 血管の老化

ガチガチ



## 「血管の老化」が引き起こす病気や症状

新品のホースはゴムが柔らかいので柔軟性があるのに対し、年月がたったホースは硬化してガチガチになるので少し曲げただけでヒビが入ってしまいます。血管もこのゴムホースと同じ。老化してガチガチに硬くなった状態だと、傷がつきやすくなるので結果的に動脈硬化をおこしやすくなるのです。動脈硬化は脳の血管でおこれば「脳梗塞」「くも膜下出血」、心臓の冠動脈でおこれば「心筋梗塞」「狭心症」などにつながり、とくに脳の動脈硬化は「脳血管性認知症」の原因にもなります。



厚生労働省 「2019年国民生活基礎調査」より作成

## 血管病が要介護の「60%」を占める

2019年国民生活基礎調査を見ると、要介護者の主な原因としては「認知症」が24.3%「脳血管疾患」が19.2%と上位を占めています。血管の老化が関与している「高齢による衰弱」「心疾患」「糖尿病」を足すと全体の60%となり、血管が老化すると途端に病気がちになってしまうということがわかります。

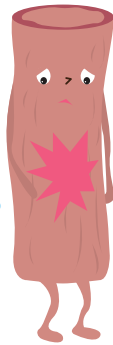


血管病が占める割合 **60%**

重篤な病気を併発する大敵

# 動脈硬化

こうなる  
前に…



予防  
しないと

危険!



## そもそも「動脈硬化」ってなに？

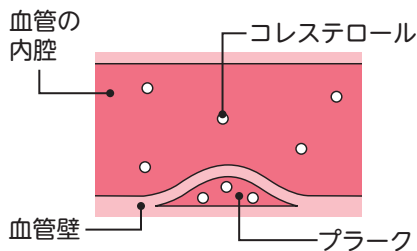
動脈硬化は、さまざまな重篤な病気を併発する大敵です。ではそもそも動脈硬化とは何なのでしょう。動脈硬化は「血管の内側が狭まり、血液の流れが悪くなる状態」をいい、加齢などによって血管壁に小さな傷がつくことから始まります。傷がついた場所には、血液中の余分なコレステロールが内側に入り込みます。それを排除しようと白血球の一種が血管壁に入り込み、マクロファージという細胞へと変化します。

マクロファージはコレステロールをどんどん取り込み、血管壁にたまっていきます。すると、内壁が盛り上がりプラークができます。プラークが大きくなればなるほど、血液の通り道は狭くなり、血管を詰まらせたり、血管を破ってしまうこととなります。

特に、体内でじわじわと持続的に起こる慢性炎症が起きていると、動脈硬化の進行が加速するといわれています。慢性炎症の主な原因は過剰な内臓脂肪です。

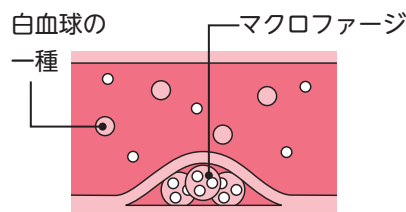
## 動脈硬化の進行 ▶▶▶

1 血管壁に  
プラークができる



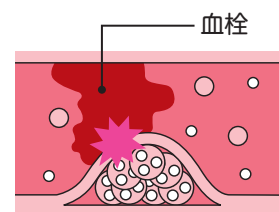
血管壁に傷ができると、血液中のコレステロールが血管壁の中にたまり、プラークができる。

2 プラークが大きくなり、  
血管が狭まる



白血球の一種が血管壁の中に入り、マクロファージに変化。コレステロールを取り込み膨らむ。プラークが肥大。

3 血栓ができる、  
血管が詰まる



プラークを覆う膜が破れ、傷を塞ぐために血栓ができる。この血栓が血管をつまらせると、血流が途絶える。

# 動脈硬化 予防策

和食

減塩

## 食事を見直して、 血管をやわらかくしよう！

血管をやわらかく保つには、食生活の見直しが不可欠です。日本動脈硬化学会では、動脈硬化予防に役立つ食事として「ザ・ジャパン・ダイエット」を勧めています。伝統的な和食の良い点を取り入れ、塩分なども工夫した食事の事です。



## ザ・ジャパン・ダイエット

- ①脂身の多い肉や動物脂、鶏卵、砂糖や果糖を含む清涼飲料や菓子、アルコール飲料を控える
- ②魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、きのこ類、こんにやくを積極的にとる
- ③主食は精製した穀類を減らして、未精製の穀類や雑穀・大麦を増やす
- ④甘みの少ない果物と乳製品を適度にとる
- ⑤減塩して薄味にする

手軽に摂りたい！

## おすすめ成分

### EPA

青魚に多く含まれる油の成分。血小板凝集抑制効果により血液をサラサラにする働きがあると言われる。熱に弱いので加熱調理には不向きなので、刺身や缶詰などを利用すると良い。サプリメントなら、成分をまるごと摂れるのでおすすめ。



### エラスチン

組織に弾力を与えるたんぱく質。血管壁に多く含まれ、柔らかさを保っている。加齢とともにエラスチンが不足すると、血管の柔軟性が失われやすくなる。牛すじなどに含まれるが、食事からはなかなか摂りにくい。

