



全身をめぐる健康のバロメーター

血管の話

「血管が老化すると 命にかかわる状態になる！」

血管がもろくなるってどういうことでしょうか？健康な血管はしなやかなビニールホースのようですが、長い年月をかけて、プラークという沈着物質がたまり、それが大きくなるにつれ、血液の流れるスペース「内腔」が狭くなってしまいます。そうすると血管は血液の流れが悪くなり、血管の壁の弾力性を失って動脈硬化という状態になります。硬化といっても{硬＝鉄壁}ではなく、血管はかたくなるほどもろく、弱くなっていきます。心臓は1日に10万回もの鼓動をしていますから、動脈にも負担がかかります。

「ズバリ、血管の老化は55歳からはじまります」

血管の老化を自覚するためのバロメーターのひとつが血圧です。

血管が弾力性を失っていきにしたがって血圧は高くなります。しかし、単純に高くなっていくわけではなく最初は、上の血圧(最高値血圧)も下の血圧(最低血圧値)も高くなっていきますが、ある時点から、上の血圧だけ上がり、下の血圧は下がっていきます。この変化が、血管のかたさがあり言っただけの限界を超えた「老いの状態」を示す目安となります。その変化が起こるのが、平均して55歳くらいなのです。

血管年齢が実年齢よりも上の人が増加しています。

「老化スピードを遅くするポイントは生活習慣の改善です」

バランス良い食事(塩分控えめ、カロリーオフ、脂質控えめ)、毎日の運動習慣が基本です。体重のコントロール・血圧値・血糖値・コレステロール値・尿酸値を正常に保つことが必要です。

喫煙は血管にとって最悪です。

あなたのからだ本当は何歳？（その5:脳・神経年齢について）

「最近、新しいことについていけない」、「人の名前が出てこない」など、脳の老化も避けられないことですが、個人差があるのも事実で、若さを保っている人がいるのも事実です。

そこで今回は脳・神経年齢のお話です。当院のアンチエイジングドックではウィスコンシンカードソーティングテスト(WCST)という高次脳機能検査を実施して、脳神経年齢を評価しています。日本脳ドック学会が推奨する検査法で、コンピュータを使ったゲーム感覚で行い10～15分で終了します。実年齢より若ければ良いのですが、高く出るようであれば注意が必要です。

では脳神経年齢を若く保ついくつかの方法を紹介しましょう。1) 目的意識を持つ:「絶対にボケないぞ」「寝たきりにならないぞ」「いつまでも若く美しく」といった具体的目標を持つことが重要です。2) 脳、神経をよく使う:全身運動と細かい手作業の組み合わせがよいでしょう。耳、鼻、目、口(舌)といった五感を使うこと、歌ったり、笑ったり、楽器を弾いたり、趣味や生きがいを持つこと、喜怒哀楽といった感情が大切です。3) ストレス対策:ストレスが全くない生活はかえって認知障害を進行させます。ストレスを受けたら睡眠と休養によって十分に回復させましょう。4) 前向き思考:健康で長生きの人は前向きな考えを持つ人が多いという調査結果があります。もしも自分があまり前向きでなかったら、前向きな考え方を持つ人を見つけ、できるだけ一緒にいることがお勧めです。

さあアンチエイジングドックで脳神経年齢のチェックをしてみましょう!!