健康日本21

健康寿命をのばすために

～高血圧、動脈硬化を防ぎ健康増進～

血管が若返る 3つのカギ



監修：島田和幸
新小山市民病院 理事長・病院長

この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けて作成されたものです。

あなたに夢を。街に元気を。 クーちゃん 宝くじ

目　次

健康寿命をのばすために

健康寿命ってなんだろう？ …… 3
なぜ健康寿命をのばす必要があるの？ …… 3
健康寿命を左右するのは実年齢より「血管年齢」？ …… 3
血管年齢ってなんだろう？ …… 4
血管の老化が招く全身の病気のリスク …… 4
動脈硬化はどのように起こるの？ …… 5

セルフチェックで血管を知ろう

あなたの血管は大丈夫？
タイプ別 血管老化リスクをチェック！ …… 6

若返りに向けて実践しよう

無理のない運動で身体を動かして
血管をやわらかく！ …… 8

食事のとり方に気をつけて
生活習慣病を予防しよう！ …… 10

自律神経を整えて
若々しい血管をめざそう！ …… 12

血管に負担をかけないために …… 14
血管年齢がわかる検査 …… 15

健康寿命をのばすために

健康寿命ってなんだろう？

「長生き」はとても喜ばしいことです。しかし、ただ長く生きればよいというものではありません。健康で自立した、いきいきとした生活を送りながら長生きをすることが本当の幸せだといえます。

健康寿命とは、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間のこと。世界保健機関（WHO）が提唱した新しい指標です。

日本人の平均寿命は世界的にみても長いのですが、これまでの平均寿命には、いわゆる「寝たきり」や「認知症」といった介護を要する期間が含まれています。日本では「寝たきり」の期間が欧米各国と比べて長い傾向にあり、平均寿命と健康寿命に大きな開きがあるといわれています。

なぜ健康寿命をのばす必要があるの？

健康寿命は、自分らしくいきいきとした生活を続けていくことができる期間です。健康上の問題によって日常生活に制限がかかることはできるだけ避けたいもの。健康寿命が長いほど、食べたいものをおいしく食べたり、趣味に打ち込んだり、家族や友人とコミュニケーションをとりながら楽しく暮らすことができます。

また、病気の治療や介護には高額な費用がかかることもあります。本人はもちろん、周囲の家族などにも金銭的・精神的・体力的な負担がかかるため、それを防ぐためにも健康寿命をのばすことが提唱されているのです。

厚生労働省の掲げる「健康日本 21」でも、この「健康寿命の延伸」を目的に、さまざまな施策がなされています。

健康寿命を左右するのは実年齢より「血管年齢」？

近年、健康寿命をのばすための指標として「血管年齢」の重要性が指摘されてきました。実年齢が若くても、血管が老化していると、さまざまな病気にかかるリスクが増え、寝たきりや要介護になる可能性が高まるというものです。

血管は、頭のてっぺんから足の先まで全身に張りめぐらされ、血液を循環させています。若く健康な血管はしなやかで弾力性がありますが、血管が老化すると厚く、硬くなり、全身に血液を送る大切な機能が失われてしまいます。



血管年齢は何歳からでも若返らせることができます。血管年齢を意識することで、健康でいきいきとした毎日を送ることができます。

健康寿命をのばすために

血管年齢ってなんだろう？

血管年齢とは動脈硬化の進行具合のことです。

血管の状態は、全身の健康状態やその人の生活の様子と関係しています。加齢による影響もありますが、気をつけなければいけないのは偏った食事や運動不足、ストレス、たばこといった日々の生活習慣です。乱れた生活習慣によって血管の老化が進むと、血管はカチカチに硬くなり、弾力性も失われてもろくなっていきます。これが動脈硬化です。

動脈硬化には自覚症状がありませんが、高血圧をはじめとするさまざまな病気を引き起こします。さらに、硬く狭くなった血管がある日突然詰まり、心筋梗塞や脳梗塞を起こすのです。

血管の老化が招く全身の病気のリスク

血管が切れる（裂ける）病気

●脳出血

脳の動脈が破れて出血する病気。高血圧の人に多い。

●脳動脈瘤（りゅう）・くも膜下出血

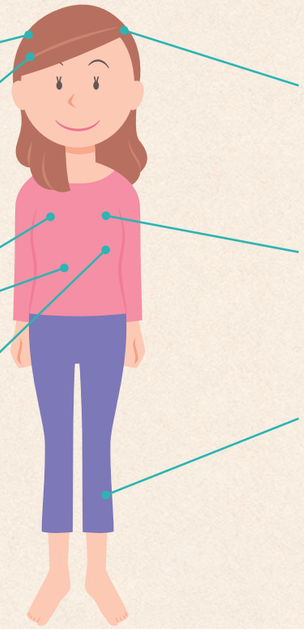
脳の動脈に「瘤（こぶ）」と呼ばれるふくらみができる病気。これが破裂するくも膜下出血は、発症した人の約３割が死亡するといわれる。

●胸部（腹部）大動脈瘤

胸部から腹部にある大動脈に「瘤」と呼ばれるふくらみができる病気。破裂すると突然死の危険もある。起こる場所により名称が異なる。

●大動脈解離

大動脈の壁がもろくなり、裂ける病気。心臓周辺で起こると特に危険で、激痛を伴い突然死にいたるケースも少なくない。



血管が詰まる病気

●脳梗塞

動脈硬化などによりできた血栓が脳の動脈に詰まり、細胞が壊死してしまう病気。命が助かっても手足のまひや言語障害が残るおそれがある。

●心筋梗塞・狭心症

冠動脈が狭まって血流が悪化し、心臓を動かす筋肉で酸素と栄養が不足して痛みを覚えるのが狭心症。完全に血流が止まると筋肉が壊死して心筋梗塞となる。

●深部静脈血栓 → 肺塞栓症

エコノミークラス症候群と呼ばれる病気。長時間同じ体勢で座り続けることなどにより、静脈の血液がたまって血栓ができ、それが肺に詰まると肺塞栓症となる。

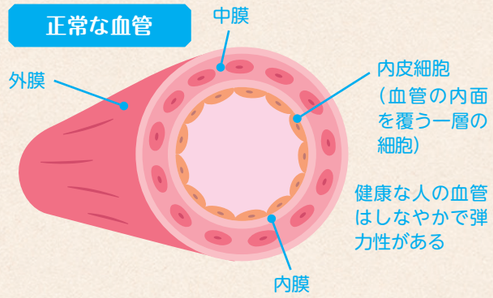
動脈硬化が進むと、血管の壁は厚く、硬く、もろくなっていきます。ダメージを受けた血管は、何かの拍子に切れたり、裂けたり、狭くなった血液の通り道に血栓が詰まったりといった症状を引き起こすリスクが高くなります。

たとえば、血管が裂ける病気である「大動脈解離」は、自覚症状がなく、突然激しい痛みに襲われてそのまま亡くなってしまうケースも少なくありません。また、動脈硬化によって狭くなった冠動脈が完全に詰まる「心筋梗塞」が起きると、命を取り留めても心機能が低下し、再発も多くなります。これらを発症する人の多くが高血圧であり、血管の老化現象である動脈硬化を防ぐことが予防につながるのです。

動脈硬化はどのように起こるの？

血管は、年をとるごとに老化していくものですが、生活習慣の乱れなどが要因で実年齢以上に老化が促進され、動脈硬化が進んでしまいます。

偏った食生活や運動不足などが続くと、血管はしなやかさを失い、動脈硬化が進みます。なかでも多いのが「アテローム性動脈硬化症」です。



血管壁が高血圧や高血糖、脂質異常などにさらされ続けることで内皮細胞の層に傷が生じ、そこから血管壁のなかに血中の悪玉コレステロール（LDL コレステロール）が入り込みます。これは異物の侵入とみなされ、免疫システムによって攻撃されますが、攻撃の残骸である粥状（かゆじょう）のプラーク（アテローム）が蓄積して瘤（こぶ）のように膨れ上がり、血管を狭めます。

また、このプラークがはじけることによりできた傷を修復するために、血小板が集まって血栓をつくります。これがますます血液の通り道を狭くするうえ、こうしてできた血栓がはがれて血液内を漂い、血管を詰まらせることもあります。

動脈硬化には、高血圧をはじめとした生活習慣病が大きく関わっています。

高血圧は、食塩のとりすぎなどによって増えすぎた血液が、狭くなった血管を通るために、血流の圧力が強くなることなどで起こります。強い圧力にさらされ負担がかかった血管は、防御のためにさらに厚く、硬くなります。また、糖尿病や脂質異常症によって血中の糖や中性脂肪が多くなると、血液がドロドロになって流れにくくなり、これも血管の負担になります。

動脈硬化や高血圧は自覚症状がないまま、身体をどんどん蝕んでいく「サイレント・キラー」です。血管の老化によるリスクを少しでも減らすために、自分の生活習慣や健康状態を見つめ直し、今から改善していく必要があるのです。

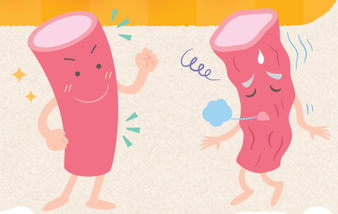
今すぐ始めればあなたも
若々しい血管に！

まずはP6〜7のセルフチェックで診断してみましょう。



あなたの血管は大丈夫？

タイプ別 血管老化リスクをチェック！



あてはまる項目にチェックをつけてみましょう。チェックの数が多ければ多いほど、あなたの血管は老化している危険性があります。あなたの血管老化リスクを、タイプ別に診断しましょう。チェックがついた項目を改善すれば、血管をより若々しく保つことができますよ。

A 運動習慣 身体機能

- ☐ 特に運動をする習慣がない
- ☐ 階段や坂道ですぐにつらくなる
- ☐ いつもエレベーターやエスカレーターを使う
- ☐ 歩く速度が同年齢の人よりも遅い
- ☐ 夕方になると足がむくむ
- ☐ 座りっぱなしや同じ姿勢での作業が多い



B 食習慣

- ☐ 野菜・魚・豆類をあまり食べない
- ☐ 塩辛いものや、味の濃いものをよく食べる
- ☐ 水分をあまりとらない
- ☐ インスタント食品、ファストフードが好き
- ☐ お菓子やジュースなど、間食をよくする
- ☐ 丼物や麺類をよく食べる



C 日常生活

- ☐ ストレスがたまっている
- ☐ たばこを吸っている
- ☐ 夜更かしが多く、睡眠時間が少ない
- ☐ 趣味がなく、楽しめるものがない
- ☐ 人とおしゃべりをするのがあまり好きではない
- ☐ 感動することが少なくなったように感じる



A 運動習慣／身体機能にチェックが3つ以上ついたあなた

運動不足で血管カチカチ タイプ

運動不足は肥満につながるだけでなく、血圧が上昇し、血液の循環も悪くなるため、血管に負担をかけてしまいます。「でも毎日運動する時間はない」「体力がなくてすぐ疲れてしまう」というあなたでも大丈夫。自宅で簡単にできるストレッチやマッサージをご紹介します。

無理のない運動で身体を動かして血管をやわらかく！

➡P8〜9へ

B 食習慣にチェックが3つ以上ついたあなた

食塩・エネルギーのとりすぎで血圧上昇 タイプ

食事のバランスがとれていないと、コレステロールや中性脂肪が血管にたまり、動脈硬化の原因になってしまいます。血管の健康に欠かせないたんぱく質や食物繊維を効果的にとることができる食材や、糖の吸収を抑える食事法を取り入れて、全身をいきいきとさせましょう。

食事のとり方に気をつけて生活習慣病を予防しよう！

➡P10〜11へ

C 日常生活にチェックが3つ以上ついたあなた

神経の乱れで血管お疲れ タイプ

「交感神経」と「副交感神経」にはそれぞれ血管を伸び縮みさせて、血圧をコントロールする作用があります。この2つの自律神経が乱れることによって、血管の老化が進んでいるかもしれません。規則正しい生活で自律神経のバランスを整え、血管を若返らせましょう。

自律神経を整えて若々しい血管をめざそう！

➡P12〜13へ

正しい測り方できていますか？

血圧チェックで健康維持！

自分の健康状態を正しく知るためには、正しい測定方法で定期的に血圧を測ることが大切です。
自分の血圧を把握して、元気な血管をめざしましょう。

❶リラックスした状態で朝と夜の2回測る
❷毎日同じ時間に測る
❸寒すぎず暑すぎず、20度前後の室温で測る
❹素肌か薄手の肌着の上から測る
（厚手の服はまくらず、脱いでから測る）

	収縮期血圧（上）		拡張期血圧（下）
至適血圧（病気になるリスクが低い血圧）	120未満	かつ	80未満
高血圧	140以上	または	90以上

（単位／mmHg）



1つ目のカギ



無理のない運動で身体を動かして血管をやわらかく！

ウォーキングやストレッチなど軽めの運動は血行を促進させ、内皮細胞を活発化させます。息が切れるほどのハードな運動は必要ありません。無理のない範囲で運動を習慣づけていきましょう。

STEP1 足のストレッチをしよう

下半身をめぐった血液が再び心臓へと戻ることができるのは、足の筋肉が足の血管をポンプのように刺激しているからです。このことから、足は「第2の心臓」と呼ばれており、ストレッチで刺激することで血流がよくなる効果があります。

※腰痛やひざ痛のある人は、無理のない範囲でおこないましょう。

前太もも伸ばし



❶身体の横に壁がくるように、壁の横にまっすぐ立つ
❷壁に右手を当てて、身体を支える
❸左手で左足首を持ち、お尻の方に引き上げる。20秒間キープしたら、ゆっくり足を下ろす
❹身体の向きを左右入れ替えておこなう

後ろ太ももと背筋伸ばし

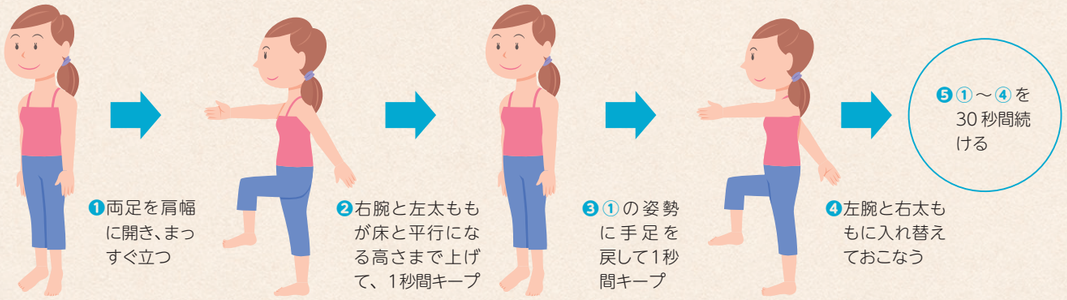


❶壁の正面にまっすぐ立つ
❷右手を壁について身体を支える
❸左手で左足を抱えるように、胸の方へ引き上げる。20秒間キープしたら、ゆっくり足を下ろす
❹左右を入れ替えておこなう

STEP2 ながら運動で脂肪を燃焼しよう

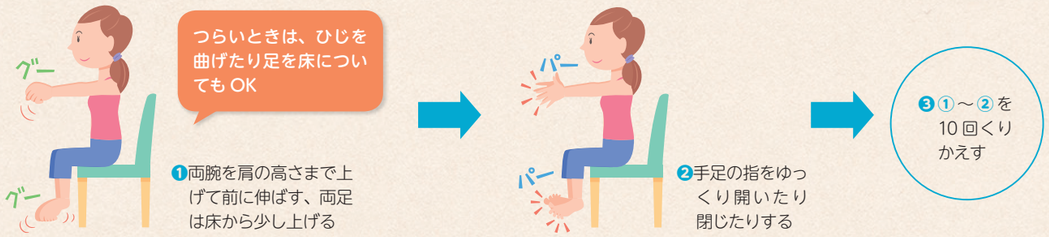
太りすぎは、血管に負担をかける要因になります。テレビを見ながらでも簡単にできる「ながら運動」で脂肪を燃焼させましょう。

その場ウォーキング



❶両足を肩幅に開き、まっすぐ立つ
❷右腕と左太ももが床と平行になる高さまで上げて、1秒間キープ
❸①の姿勢に手足を戻して1秒間キープ
❹左腕と右太ももに入れ替えておこなう
❺①～④を30秒間続ける

グーパー運動



❶両腕を肩の高さまで上げて前に伸ばす、両足は床から少し上げる
❷手足の指をゆっくり開いたり閉じたりする
❸①～②を10回くりかえす

One Point!



指先、足先をマッサージしよう

身体の末端を刺激すると毛細血管が刺激されて、血液の循環がよくなります。指1本1本を、痛みを感じない程度にもみましょう。足の指も同様におこなうと効果的です。

STEP3 ながら運動で筋肉量をキープしよう

筋肉量が減って筋肉の動きが悪くなると、そのぶん血管への刺激が少なくなり、血管はしなやかさを失って硬くなってしまいます。寝る前の習慣にしたり、テレビを見ながら実践して筋肉量を保ちましょう。

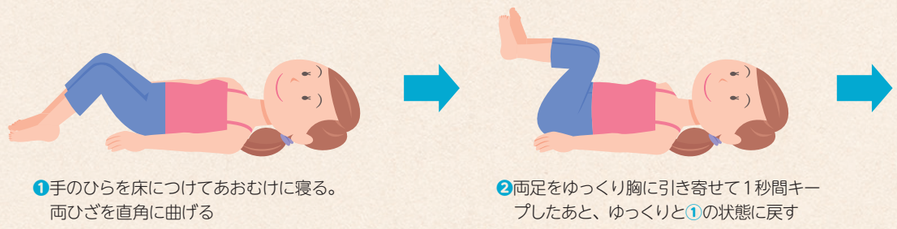
※椎間板ヘルニアの人は、違和感や痛みが出たら中止しましょう。

背泳ぎ運動



❶手足を伸ばしてあおむけに寝る
❷右手を半円を描くように2～3秒かけてゆっくり頭上に移動させる。同時に、左足を伸ばしたまま上げる。この状態を2～3秒キープ
❸2～3秒かけて、手足を①の状態に戻す。左手、右足に入れ替えておこなう
❹①～③を10回くりかえす

足上げ腹筋



❶手のひらを床につけてあおむけに寝る。両ひざを直角に曲げる
❷両足をゆっくり胸に引き寄せて1秒間キープしたあと、ゆっくりと①の状態に戻す
❸①～②を10回くりかえす

STEP4 ウォーキングに挑戦しよう

血管を若返らせるには、有酸素運動・ウォーキングが効果的です。全身を動かすので筋肉が鍛えられ、血流もよくなります。体調や天候が悪いときは無理をせず、自分のペースで始めてみましょう。

- ややきついと感じる程度の早足で
- はじめは5～10分、慣れてきたら20分以上を目標に
- のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給を



ウォーキングのメリット

❶ 全身の血行が促進される
❷ 内皮細胞が活性化する
❸ 中性脂肪が減少する
❹ 善玉コレステロールが増加する
❺ 生活習慣病を予防・改善する
❻ 心肺機能・代謝機能が増加する

2つ目のカギ



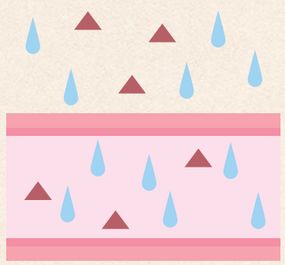
食事のとり方に気をつけて生活習慣病を予防しよう！

食塩や脂質のとりすぎは、血管年齢を上げる原因になります。栄養バランスのよいメニューや満腹感の得やすい食事方法をとり入れて、食生活を改善しましょう。

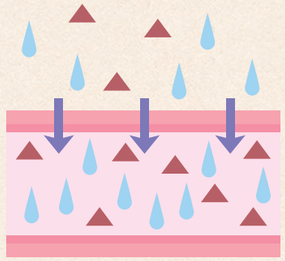
減塩を心がけよう

食塩を摂取しすぎると血液中のナトリウム濃度が高くなり、これを薄めるために水分が増えます。結果として血液量が増えて、血管を内側から圧迫する力が強まってしまうのです。さらに、血液の通り道である内腔も狭まって通りにくくなるため、高血圧の原因になります。また、糖質や脂質は、摂取しすぎると血液の粘度が増し、内皮細胞が傷つきやすくなります。いずれも過剰な摂取は控えるようにしましょう。

ただ、急に多くの食事制限をおこなうとストレスになってしまうこともあります。自分の食事を見つめ直し、少しずつ取り組んでいきましょう。



通常の状態
浸透圧によって、血管内外の水分量がバランスよく保たれている



食塩を摂取しすぎた状態
血液中のナトリウム濃度が上昇し、それを薄めようと血管の外から水分をとりこむため、血液量が増加する

- ご飯の量を減らしてエネルギーカット。ご飯の量が減るとおかずの量も減ってくるので、食塩摂取量もカットできる
- かけすぎにつながるので、食卓に調味料を置かない
- 天然だしなどを活用して味付けを薄くし、素材の味を楽しむ
- 何気なくかけているしょうゆやドレッシングの代わりに、減塩調味料や酢、かんきつ類を使う
- 調味料の代わりに、スパイスや香辛料で味にアクセントをつける
- 外食時は、単品よりも副菜のついた定食を選ぶ
- ラーメンのスープは飲み干さない
- 食塩・エネルギーをとりすぎたと思ったら、次の食事は控えめにしてバランスをとる



身体によい食材をとり入れたバランスのよい食事をしよう

血管の若返りには、バランスのとれた食事も不可欠です。血管をつくるのに必要な善玉コレステロールを増やす食材をとり入れて、規則正しい食事を心がけましょう。また、1日1.5ℓを目安に水分補給も忘れずに。

血管や筋肉をつくるタンパク質

おすすめの食材　鶏のささみ・胸肉、大豆、青魚



食塩とエネルギーの吸収を抑えるミネラルと食物繊維

おすすめの食材　トマトやニンジン、かぼちゃなどの緑黄色野菜、なすや大根、ゴボウなどの淡色野菜、海藻、キノコ類

体内の酸化を防ぐビタミンC

おすすめの食材　加熱してもビタミンが壊れないいも類

朝食べると食物繊維や抗酸化成分を効果的に吸収

おすすめの食材　りんご、バナナ、みかんなどの果物



善玉コレステロールを増やす合言葉

オサカナスキヤネ

お茶	オ	緑茶に多く含まれるカテキンは、悪玉コレステロールの吸収を抑えるほか、抗酸化作用があります。
魚	サ	サバなどの青魚は、タンパク質が豊富で内皮細胞を強くします。善玉コレステロールを増やすEPA、細胞を活発化させて脳の老化を予防するDHAも豊富。
海藻	カ	ワカメなどに含まれる水溶性食物繊維は、中性脂肪を吸収して排出する作用があります。代謝を促進し、余分なナトリウムを排出させるミネラルも豊富。
納豆	ナ	大豆製品はタンパク質のほかに、血管の収縮を調整するカルシウムとマグネシウムも含まれています。特に、納豆に含まれるナットウキナーゼには、血栓を溶かす作用があります。
酢	ス	酢に含まれる酢酸には、血圧を下げる効果が認められています。クエン酸には、疲労回復効果も。
キノコ	キ	キノコ特有の成分であるβ-グルカンは、コレステロール値や血糖値を下げる効果があります。
野菜	ヤ	多くのビタミン、強い抗酸化作用、食物繊維などを豊富に含んでいます。特に、トマト・かぼちゃ・青菜がおすすめ。
ネギ類	ネ	ネギ類特有のにおいのもとであるアリシンには、血栓の予防、コレステロール値や血糖値の上昇を抑える効果があります。

「食べ方」を意識しよう

食べる物だけでなく、食べ方に気をつけることで満腹感を得やすくなり、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。

- 野菜や海藻、キノコ類を先に食べる
- おかずは、1人分の小さめの小皿に盛りつける
- 一口につき30回は噛んで食べる
- 夕飯は寝る3時間前までに済ませる
- 起床後に1杯の水を飲んで、朝食の食べすぎを予防する



加工食品は控えよう



加工食品のほとんどには、食塩が多く含まれています。なるべく控えましょう。

- ハムやウインナーなどの加工食品
- コンビニのお弁当類やハンバーガーなどのファストフード

3つ目のカギ



自律神経を整えて若々しい血管をめざそう！

自律神経の乱れは、血管を疲れさせて病気のリスクを高めてしまいます。運動、食事に加えて自律神経も整えることで、丈夫でしなやかな血管をつくりましょう。

自律神経と血管の関係

主に日中（仕事・緊張・興奮など）に優位になる交感神経が刺激されると、カテコールアミンというホルモンが分泌され、血圧が上昇します。逆に、夜間（睡眠・リラックスなど）に優位になる副交感神経が刺激されると、血圧は低下します。この２つの自律神経がバランスよく作用することで、血管の動きが活発になります。

しかし、ストレスがかかると交感神経ばかりが刺激され続け、自律神経のバランスが崩れてしまいます。肉体的にも精神的にもストレスをかけすぎないように、日常生活を改善しましょう。

睡眠をしっかりとろう

質のよい睡眠は、ストレスを軽減させます。しっかり眠って副交感神経を働かせましょう。



- 早寝早起きを心がけ、睡眠時間は６～７時間確保する（理想の睡眠時間帯は、22 時～５時）
- 脳を目覚めさせるために、朝起きたらまず日光を浴びる
- 脳が刺激されて眠れなくなるため、就寝前にスマホやパソコンなどの電子機器の使用は控える
- 就寝前の飲酒、カフェインの摂取は、睡眠の質を下げるため控える
- どうしても眠れないときは、クラシック音楽などを小さな音で聴いたり、アロマやお香などを使ってリラックスする
- 「寝だめ」は体内のリズムが崩れるので NG

感動する機会を増やそう

副交感神経は意識しないとなかなか刺激できないものです。睡眠やリラックスのほかに、心を動かすことがよい刺激となります。読書や芸術鑑賞、旅行などで深い感動を積み重ねて、交感神経と副交感神経をバランスよく活性化させましょう。



百害あって一利なし！ たばこはやめよう



たばこのニコチンは交感神経を刺激し、血圧を急激に上昇させます。また、たばこに含まれる有害物質は内皮細胞を傷つけ、動脈硬化を進行させてしまう働きがあります。

副流煙によって周囲の人にも悪影響を及ぼすので、たばこは今すぐやめましょう。



コミュニケーションを楽しもう



人との会話や笑顔は、ストレスを軽減させます。家族や趣味のサークル、SNS を通じての交流などを楽しめると脳の動きが活発になり、自律神経が活性化します。

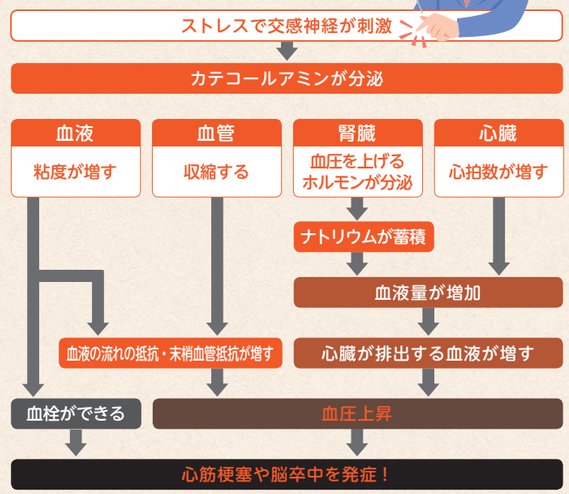
また、運動習慣や禁煙の成果などを報告できると、継続しようというやる気につながる相乗効果も見込めます。

ストレスをためない



ストレスをためすぎないように、心身ともに休む機会をこまめにつくりましょう。

- ストレスを感じたら、腹式呼吸で緊張状態をほぐす
- 集中の合間に５分間の休憩を入れて、長時間の緊張状態をつくらない
- 部屋やデスク周りを模様替えして、プチリフレッシュ
- 趣味をおもいっきり楽しむ
- 適量のお酒を飲む。喫煙は NG



血管に負担をかけないために

運動や食事を改善するとともに、こんなことにも気をつけましょう。

お酒は適量、飲みすぎに注意！



お酒は血管を拡張させる効果があるので、飲酒直後は血圧が下がる傾向にあります。しかし、長期間にわたり適量をこえて飲み続けると、反対に血圧は上昇していきます。禁酒する必要はありませんが、飲み方を工夫して、お酒とうまく付き合っていきましょう。

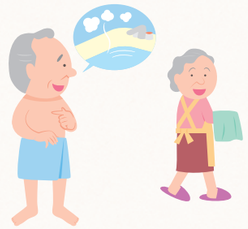
適量にとどめる
日本酒なら１合、ビールなら中ビン１本、焼酎なら半合弱、ウイスキーやブランデーならダブル１杯、ワインなら２杯弱にとどめましょう。

お酒と同量の水を飲む
アルコールには利尿作用があるので、脱水状態になりやすい傾向があります。また、体内でアルコールを分解するには水分が必要なので、お酒と同量の水を飲むようにしましょう。

飲む前に少し食べておく
野菜や海藻、大豆製品など、低カロリーの料理を先に食べてお腹をふくらませておくと、負担がかかりにくくなります。ただし、食塩を多く含むおつまみなどは控えましょう。

ヒートショック現象にご用心！

＼入浴前に一声かけよう／



ヒートショック現象とは、急激な温度変化によって血圧が急変してしまうことです。血圧の急変は血管に多大な負担がかかるので、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高まってしまいます。寒さによって血圧が上がりやすい冬場は、特に注意が必要です。できるだけ温度差が出ないように工夫しましょう。

冬場は浴室や脱衣所をあたためる
冷えた浴室から急に熱い湯につかったり、入浴後に寒い脱衣所に出たりすると、急激な温度変化を受けて血圧も急変するので危険です。脱衣所を暖房機器などであたためて、できるだけ温度差をなくしましょう。

食後１時間以内の入浴を避ける
食後は血圧が下がりやすいため、食事の直後に入浴すると血圧の変動を大きくしてしまいます。

お湯の温度は 40℃程度に設定する
42℃以上の熱いお湯や長風呂も、血圧急変の原因になる可能性があります。40℃程度に設定し、つかる時間は5～10分程度にしましょう。

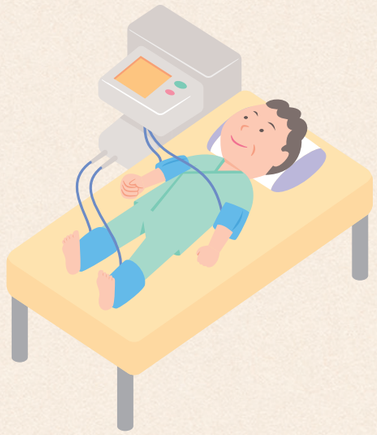
外出時はしっかりと防寒する
暖かい室内から寒い屋外に出るときも血圧は上昇します。首筋、背中、足元をしっかり保温するように心がけましょう。また、暑い屋外から涼しい室内に入ると、温度差で血管に負担がかかるので、夏場も注意が必要です。

血管年齢がわかる検査



CT検査
X線によって「断層写真」という身体を輪切りにしたような写真を撮影します。所要時間は 15 分前後で、血管が詰まっていないかなどがわかります。

MRI検査
強力な磁石でできた筒の中に入り、磁気の力で血管や臓器を撮影します。脳や脳血管の異変を見つけるのに適しています。



PWV検査、ABI検査
ベッドに横たわり、両手足にカフを付けて測定します。足の動脈は詰まっていないかなど、血管の状態を調べます。動脈硬化の進み具合などから、血管年齢を割り出すことができます。



頸動脈超音波検査
首にゼリー状の液体を塗り、専用の機器で超音波を当てることで頸動脈の状態を検査します。血管の壁の厚さ、狭さなどを調べることができます。

健康寿命をのばすために
～高血圧、動脈硬化を防ぎ健康増進～

発行　平成 30 年 9 月

監修　新小山市民病院 理事長・病院長　島田和幸

企画・発行　公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION
〒 105-0021　東京都港区東新橋 2-6-10　大東京ビル７階
TEL.03-6430-9111　FAX.03-6430-9211
URL　http://www.health-net.or.jp/

制作　株式会社ぎょうせい

宝くじは、
みなさまの豊かな暮らしに
役立っています。



宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、少子高齢化対策や
災害に強い街づくりまで、さまざまなかたちで、みなさまの暮らしに役立っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
http://jla-takarakuji.or.jp/