

何歳からでも血管は若返る！

今日からできる血管ケア

監修

大阪大学 微生物病研究所
情報伝達分野

教授 高倉 伸幸

血管の欠陥を防いで、
健康キープ！



ここらあたり
ありませんか？

- 血圧・血糖値が高い、コレステロール値の異常がある
- 手足が冷える、よくむくむ
- 傷の治りが遅い
- 太りやすくなった、やせづらい
- 動悸や息切れがする
- 慢性的に頭痛や肩こり、腰痛がある
- 疲れやすく、集中力が続かない
- 肌が乾燥する、シミ・シワが増えた
- 以前より風邪をひきやすい
- 抜け毛が増えた、髪にハリ・ツヤがない
- 目が乾いて疲れやすい

もしかしたら、
血管の老化が
進んでいるかも
しれません！！

生活習慣の改善や適切な治療などで、
何歳からでも血管は若返ります！
あなたもさっそく血管ケアを始めましょう。



血管 = 体内の物流システム！



血管は私たちのからだに張り巡らされた道路みたいなもので、血液が酸素や栄養など、からだの機能維持に必要なものを運んでいます。私たちが普段使う道路も役割が異なるように、血管にも種類があり、大きく3つに分けられます。

血液が全身の血管をぐるぐる回る(循環する)ので、心臓や血管等をまとめて「循環器系」と呼びます。

心臓

=体内をはしる血管網の起点
ポンプの働きで血液を押し出す。

心臓

静脈

=高速道路の上り線

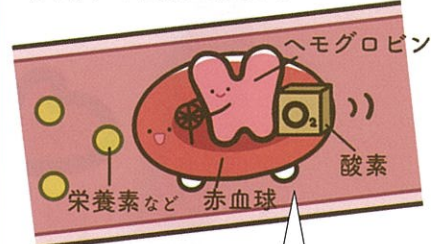
心臓へ戻る血液が通る血管。体内の各組織で回収した二酸化炭素や老廃物が運ばれる。



動脈

=高速道路の下り線

心臓から出た血液が通る血管。酸素や栄養分を運ぶ。



血しょう: 血液中の液体成分
糖質やビタミンなどを運ぶ

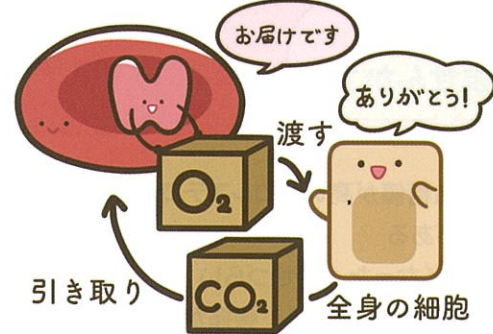
すべての血管はつながっており、
合計10万km、
地球2周半！

全身の毛細血管

毛細血管

=生活道路

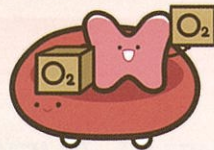
動脈を通して運ばれた酸素や栄養を全身の細胞に届け、二酸化炭素や老廃物を受け取る。血管の90%を占める。



酸素の運び屋 赤血球

赤血球の中にあるヘモグロビンというタンパク質が酸素とくっついて、全身に酸素を運びます。ヘモグロビンは鉄を含み、酸素と結びつくと鮮やかな赤色になります。

動脈の血は酸素が多いので鮮やかな赤色、静脈の血は酸素を運び終わった後なので、暗い赤色です。



細菌やウイルスなどと戦う免疫細胞や、血管の傷の修復を行う細胞(血小板)も血管を行き来しています。



血管が老化すると...

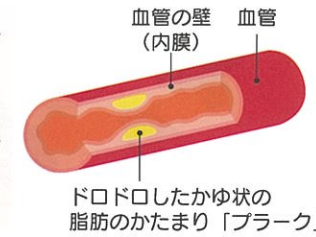
物流システムが滞ると生活に支障が出るように、血管が老化してトラブルが起こると、全身に酸素や栄養が行き渡らず、からだの機能がうまく動かなくなってしまいます。

血管の老化 ①

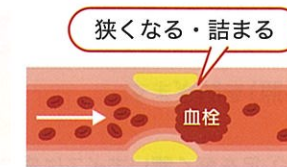
動脈硬化

血管が弾力を失って硬くなること。柔軟性がないため伸び広がる動きができず、血液の流れが悪くなるほか、傷ついたり裂けやすくなります。

動脈硬化が進み、血管の壁に傷ができると、LDL(悪玉)コレステロールなどが入り込み、ドロドロのかたまり「プラーク」ができる。



プラークが破れると、修復のために血液がかたまって「血栓」ができる。



脳梗塞、脳血管性の認知症、狭心症・心筋梗塞、末梢動脈疾患(足のしびれ)、慢性腎臓病 など

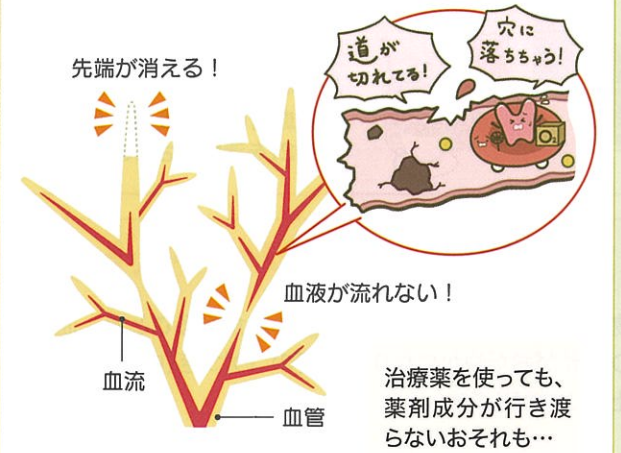


血管の壁がもろい状態なので、破れることもあります。

血管の老化 ②

毛細血管のゴースト化

血管があるのに血液が流れず、毛細血管が消えたり機能しなくなったりすること。私たちの生活に置き換えると、必要な物資が届かない状態です。



糖尿病、肝臓の病気、腎機能低下、肺の病気、アルツハイマー型認知症、網膜症・加齢黄斑変性、関節リウマチ など

肌や髪にも栄養が行き届かないので、美容面にも影響が出ます。



血管老化の2大要因は「糖化」と「酸化」

糖化

びえん



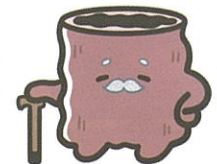
コゲつき

からだの「コゲ」。血液中にブドウ糖が多い状態(高血糖)がつづく、ブドウ糖とタンパク質が結びついた「コゲ」ができ、血管細胞を焦がしてしまいます。

これが関係

食べすぎ、お酒の飲みすぎ、早食い、朝食抜き、運動不足、甘い飲み物のガブ飲み など

酸化



サビつき

活性酸素によりできた、からだの「サビ」。活性酸素は、体内に侵入した細菌・ウイルスを破壊するのに必要なものですが、増えすぎるとからだの細胞まで傷つけます。

これが関係

偏った食事、タバコ、お酒、ストレス、激しい運動のしすぎ、強い紫外線 など

すぐできる 血管若返りテク

血管をしなやかにする食材

血液の質が悪いと血管がダメージを受けます。バランスの良い食事+血管をしなやかにする食材で、血液の質を高めましょう。

オメガ3脂肪酸

血液サラサラ効果あり! 青魚(サバ、イワシ等)やアマニ油などに多く含まれます。



シナモン、ヒハツ、ルイボスティー
毛細血管の修復を促す分子(Tie2)を活性化させます。

減塩&カリウム

減塩は、血管を老化させる要因の1つ「高血圧」を予防・改善して、血管の質を保つのに役立ちます。また、カリウムは、余分な塩分を排出する効果があります。

めん類のスープを残すだけで2~3gの減塩!
香味野菜や香辛料で味にメリハリをつけるのもおすすめ。



カリウムは、野菜、果物、いも類、海藻に豊富です。

食べ順は「野菜ファースト」

食物繊維が豊富な野菜や海藻を先に食べることで、血糖値の上昇がおだやかになり、血管のコゲつき(中面参照)の防止につながります。



野菜は噛みごたえがあるので、食べ過ぎ対策としても有効です。

腹式呼吸で自律神経を整える

自律神経のリラックスモード「副交感神経」のスイッチが入って血管がゆるみ、血流アップ。血管のゴースト化(中面参照)を防ぎます。

- ①足を軽く開いてイスに座り、背筋を伸ばして軽く目を閉じる。
 - ②お腹が膨らんでいくのを感じながら、5秒ほどかけて鼻から息を吸う。
 - ③お腹をへこませるように、吸った時の2倍の時間をかけるつもりで、口からゆっくり息を吐く。
- ▶②・③を10~20回繰り返す。



運動で血流を良くする

運動には血流アップや、血管をしなやかにする「一酸化窒素」の分泌を促すなどの効果が! 特に、「第二の心臓」ともいわれる、ふくらはぎを鍛えるのがおすすめです。

両足のかかとをゆっくり上げ下げ。最大の高さまで上げたら5秒キープしてからゆっくり下ろす。
1日30回が目安。

ウォーキングやストレッチも◎。



ゆっくりバスタイムを楽しむのもおすすめです

入浴=湯船に浸かることで、血流が良くなり、血管の若返りに役立ちます。普段はシャワー派の方も、たまにはゆっくり湯船に浸かってみては?

炭酸系の泡の出る入浴剤は毛細血管を刺激して、血管を拡張する一酸化窒素の分泌を促すといわれています。



こちらも**大切**です

- バランスの良い食事を1日3食規則正しくとる
- 十分に睡眠をとる(7時間程度が目安)

- 節酒・禁煙
- ストレスを減らす