

# 血管年齢を意識してみて…

今年は大変寒い冬になっています。こんな時期は、暖かい室内から外に出た時、お風呂場で裸になった時などに、ぶるぶると震えて、血管が収縮するのを感じることもあるでしょう。心筋梗塞や脳卒中を引き起こすきっかけになることもあります。

血管（動脈）は、ただの管ではありません。筋肉に包まれた弾力のある管で、自律神経やホルモンによって膨らんだり、縮まったりして、血圧をコントロールしています。この弾力を血管年齢と言い換えて評価することが多くなってきました。病院等では CAVI とか、ABI と言って、簡単に検査ができる所もあります。

ここでは、難しい数値ではなく

「日々の生活の中で、ちょっと血管年齢を意識してみては？」

というご提案です。

血管は常に心臓からの血流を、体のすみずみまで送るための圧力にさらされています。体を動かすと、重力や、周りの筋肉の力などの影響も受けます。

また、年齢を経ることで、徐々に硬くなっていくことは仕方のないことですが、それを少しでもくいとめることができれば…。

## 1. 酸素運動

「やっぱり運動か」って思いますよね。わかっているけど、辛い運動は続きません…が、散歩、スローランニング、水中歩行、家の掃除や買い物とかでも代用できます！

「足は第二の心臓」ですから、意識して足を動かしましょう。

毎日、ゆっくり、続けられることが大切です。



## 2. ストレッチ

いつでもどこでもできるのが、ストレッチ。深く呼吸をしながら、ゆっくり腕と背中を伸ばす、ベッドで足を曲げてから伸ばす、血液がめぐっているのを感じながら。

### 3.不飽和脂肪酸をとる

オリーブ油、えごま油、なたね油、魚に多く含まれる IPA・DHA などの不飽和脂肪酸には、中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。血管の弾力を維持し、血栓症を予防する効果が期待できます。



### ～人工透析を受けている方へ～

人工透析を受けている方は、腎臓の機能が低下していることで、血圧のコントロールが難しくなる上、透析のない日には体の水分量が増え、透析の時にたくさんの水分を抜くということを繰り返さねばなりません。そのため、血管にかかる負荷は大きくなります。

透析中に血圧が下がったり、終わって帰ろうとしたら、立ちくらみがするという経験は、多くの方が思い当たると思います。体の水分量の変化や、立ち上がった時の重力に、血管の弾力がついていけなくなるのです。

「水分管理」はもちろん大切ですし、お薬もあります。

でも、その他にも日常生活の中で、次のような工夫が考えられます。

- ・ベッドの上で足の屈伸をする（落ちないように！）
- ・足に弾性ストッキングを履く
- ・起き上がるときには、ゆっくりと体を騙しながら動く など

腎臓病という、大変な病気と治療につきあっていくうえで、血管を大切にすることはとても大切なことです。

血管の声を聞きながら、毎日の運動習慣を作って、暖かい春を待ちましょう。

