



若さと健康は血管から！ 血管年齢について



血管も老化する！？

年齢を重ねるとともに、血管も老化していきます。柔軟性のある血管は、体中へスムーズに血液を運びます。しかし、年齢とともに硬くなった血管はもろくなり、**動脈硬化**を起こしやすくなります。

血管の老化である「動脈硬化」が進むと、「**心筋梗塞**」や「**狭心症**」「**脳梗塞**」などの重大な病気を引き起こすリスクが高くなります。



血管の老化を早める原因

高血圧

糖尿病

脂質
異常症

喫煙

など



実際の年齢より血管年齢が老化しているのはどっち！？

Aさん



- 完璧主義
- エレベーターやエスカレーターを使う
- せっかち
- 濃い味付けが好み
- 就寝・起床時間が不規則
- 早食い
- 老けてみられる

Bさん



- マイペース
- 穏やかな性格
- 薄味が好み
- ゆっくり食事をする
- 階段を使う
- 就寝・起床時間が決まっている
- 若くみられる

血圧上がり気味、不適切な生活習慣のAさんは血管が老化しやすい！

今からでも遅くない！
生活習慣を見直して、血管を元気にしよう！

血管の老化を防ごう！

食事



- 腹八分目を目安に
- 野菜を積極的に摂る
- 肉より魚を食べる
- 塩分・糖質・脂質を減らす

運動

- 水泳、ジョギング、ラジオ体操などを行う
- エレベーター・エスカレーターより階段を使う
- 一駅分歩いてみる



生活

- 禁煙する
- お風呂は38～40度の温度にし、長湯は避ける



健診を受けて自分の体をチェック！

健診を受けることで、血管や体の状態をチェックすることができます。

検査結果をもとに、生活習慣の改善策がたてやすくなりますので、**定期的に健診を受けましょう。**