

ひまわり薬局 だより

発行者 (株)フェルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

血管年齢

「人は血管から老いていく」といいます。最近よく聞かれるようになった「血管年齢」とは血管の老化度、つまり動脈硬化がどれだけ進んでいるかをあらわすものです。

現代では食事やストレスなどの影響で、実年齢よりも血管年齢が高い人が増えているといわれます。そこで今回は血管年齢についてみていきましょう。

血管は若いうちは弾力を持っていますが年齢とともに徐々に硬くなり、老化していきます。血管が弾力性を失って硬くもろくなった状態が、動脈硬化です。動脈硬化は加齢以外にもいろいろな要因により起こりますが、なかでも血液中にコレステロールや中性脂肪が過剰になると、血管の内壁にこれらが付着して内腔が狭くなり、血液の通りが悪くなります。この状態が続くと、血管は弾力がなくなり、もろくなってしまいます。動脈硬化自体はほとんど自覚症状がありませんが、放置すると血管がつまったり破れやすくなったりし、脳卒中や狭心症、心筋梗塞などの病気を引き起こします。

自分の血管年齢を知るには？

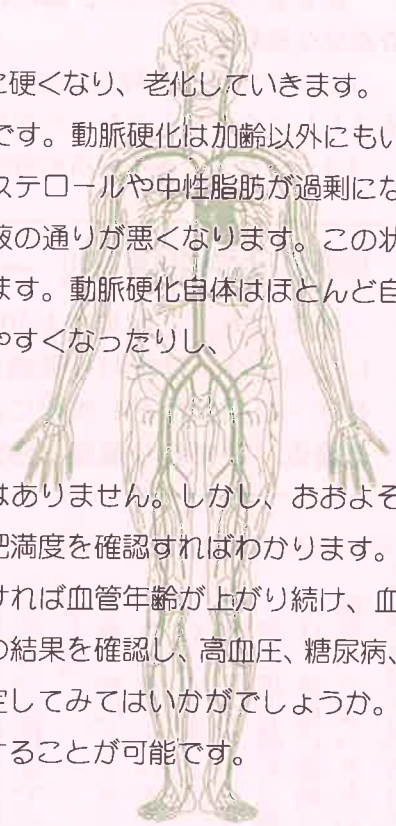
残念なことに、通常健康診断結果には血管年齢の項目はありません。しかし、おおよその血管年齢は高血圧、糖尿病、高脂血症に関係する数値と肥満度を確認すればわかります。こういった項目が異常であれば、このまま生活改善をしなければ血管年齢が上がり続け、血管が老化し、病気になる可能性があります。まず健康診断の結果を確認し、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満について異常があれば、一度血管年齢を測定してみたいかがでしょうか。血管年齢は医療機関で専門の機器（加速度脈波計）で測定することが可能です。

血管年齢が老化する原因とは？

加齢によって血管年齢が老化し、上がるのは自然なことですが、現代では、実際の年齢より、血管年齢が老化している人が増加し続けています。特に若い世代、働き盛りの世代に増加しているのは非常に心配されています。

運動不足、不規則な生活リズム、偏った食事、ストレス、タバコ、過度の飲酒など、健康によくないことは血管年齢をも老化させるということです。

実際に血管年齢を上げる、老化させる4大原因は高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙と言われています。この4つは生活習慣の悪化によって引き起こされたものといえます。



*血管年齢を改善させるには

もう一度、食生活や生活習慣を見直してみましょう。

☆早食いはしないで、ゆっくりよく噛んで腹八分目におさえましょう。

☆塩分、脂肪分のとりすぎに気をつけましょう。

(塩分をとりすぎると血管が収縮したり、ナトリウム排泄を促進するために血圧が上がります。常に血管を押し上げる力が加わることになり血管を傷める原因に。

脂肪分をとりすぎると悪玉コレステロールが血液中に増えます。)

☆大豆製品、青魚、野菜、ネギ類、海藻、キノコなどの食品を毎日とるようにしましょう。

(コレステロールの沈着や、血栓をできにくくしたり、血管をきれいに保ちます。

ただしどんな食物もバランスのとれた食事をとることが大切です。)

☆タバコをやめましょう。

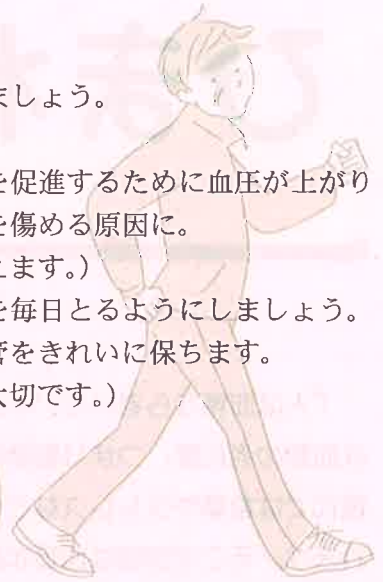
(含まれるニコチンがコレステロールを増やし血管壁を傷つけたり、血栓を作りやすくします。)

☆適度な運動を

(1日につき30分程度の軽い有酸素運動を特にウォーキングは内臓脂肪を減らします。)

☆ストレスをためこまない工夫を

(リラックスできる場所や時間を作ることが大切。趣味やスポーツを楽しみましょう。)



薬剤師募集中!一緒に働いてくれる仲間を募集しています。

新卒の方、ご家族やお知り合いに薬剤師で転職を考えられている方がおりましたらぜひ、ひまわり薬局までご連絡ください。心よりお待ちしております。

見学・ご相談なども気軽にお問い合わせください。

連絡先 ひまわり薬局(担当・久松) TEL: 0234-22-2662

「職員紹介」



事務主任

阿彦 佑哉

平成10年7月、鶴岡ひまわり薬局にオープニングスタッフとして採用され10年間勤務。平成20年11月に大山ひまわり薬局へ異動し3年間勤務後、この度1月末より酒田ひまわり薬局へ異動となりました。

こちらに勤務してまだ2ヶ月で慣れない所もありますが、周りの職員の皆様方に支えられ日々過ごしています。

車やモータースポーツ(特にF1)が好きで、休日は愛車でドライブや時間があれば旅行など楽しんでいきます。庄内町からの通勤も、天気が良い時は鳥海山と月山が両方綺麗に見えるので酒田までの道のりが楽しくなってきました。

食べ物にはラーメンが好きなのでいろんな所へ食べ歩いていきます。酒田はラーメンが美味しいと有名なので、お勧めの店があればぜひ教えて頂きたいです。

常に患者様の立場に立った親身な対応を心がけ、皆様に信頼されるスタッフになる様に頑張りたいと思います。