

ひまわり 35号 平成29年12月

〒254-0052 平塚市平塚 2-12-11 tel:0463-37-4320 fax:0463-37-4322

<http://www.takada-naika-clinic.com/>

“動脈硬化の第一歩は 血管が硬くなることから始まる！”

全身の衰えと血管の老化には深い関係があります。

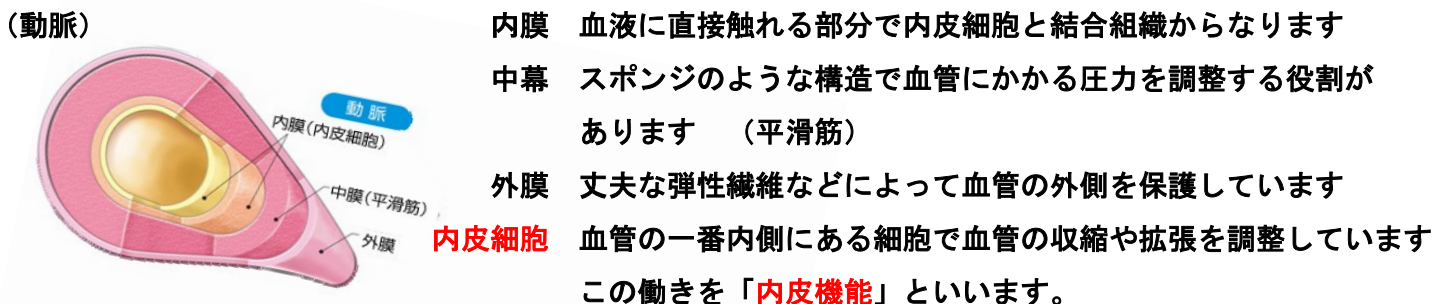
血管が硬くなれば動脈硬化も進んで、様々な病気や老化のリスクが高まります。

血管は加齢とともに弾力性を失い、硬くなっていきますが、

元気で若々しい毎日を過ごしていくためには、

血管のしなやかさをいかに保つか、メンテナンスがとても重要です。

血管は3層構造



内皮細胞は、血液中の余分なコレステロールや血糖、活性酸素の攻撃を繰り返し受けているうちに傷つきます。これが血管の老化の始まりです。

< 血管が硬くなるのには2つの理由があります >

- 1) 血管自体はそれほど硬くなくても血圧の上昇で血管に圧力がかかり、ストレスや喫煙で血管がキュッと縮んだりして、血管が硬くなっている状態
 - ・・・これは一時的な硬さで、その原因を取り除くことで、もとの状態に戻ります
- 2) 加齢や生活習慣などによって動脈硬化が進み、血管そのものが老化して硬くなっている状態です。
 - ・・・このように、老化して硬くなった血管はもう戻せないとかんがえられていましたが、近年の研究で、ある程度のしなやかさを取り戻せることがわかってきました
 - ※そのカギを握るのが、内皮細胞の **内皮機能** です。
 - ・・・内皮機能をあげることで、血管のしなやかさを少し取り戻せるのです。

しなやかな血管のメンテナンスにおいて大切なものが 食生活をはじめとする生活習慣の工夫です！！

① 抗酸化成分が多く摂れる食事をしっかりと

オリーブオイル・・・オリーブ特有のポリフェノールには血管の内皮機能の役立つ働きがある
赤ワイン・・・ブドウの皮や種に含まれるポリフェノールには強力な抗酸化作用がある
色とりどりの野菜・抗酸化ビタミンに加え、トマトのリコピン、人参やカボチャのβ-カロテン、
たまねぎのケルセチンなど、色素成分や苦み成分にも強い抗酸化作用がある。

② 20分のウォーキングを週2回

胸を張り、背筋を伸ばし、歩幅をいつもより広げてテンポよく歩きましょう。

③ 気持ちに余裕を

自律神経の休息モードである副交感神経が働くことで、血管が拡張します。

T.Y

芋煮会

冬本番な寒さがやって来ました。そこで友人達で芋煮会をして寒さも飛ばしてきました。
体も温まり芋煮も美味しく出来上がり満足満足。

レシピをご紹介しますので、是非作ってみてください。

看護師 S

材料 4人分

里芋	200~300g
平こんにゃく	1枚
牛肉	200g
長ネギ	1本
めんつゆ	大5
水	1L

- 1、こんにゃくを湯通しし、1口大にちぎる。
 - 2、鍋に水、里芋、こんにゃく、めんつゆ1杯を入れ中火にかける。
 - 3、沸騰したら、牛肉を入れる。
 - 4、斜めに切った長ネギを入れる。
 - 5、残りのめんつゆ大4杯を入れる。
- お好みで味を調整してください。

タマゲル～(驚く)ほど美味しいですよ。

休診日のお知らせ

年末年始

12月27日(水)～1月3日(水)
1月19日(金)午後
1月20日(土)