

あなたの『血管内皮』大丈夫？

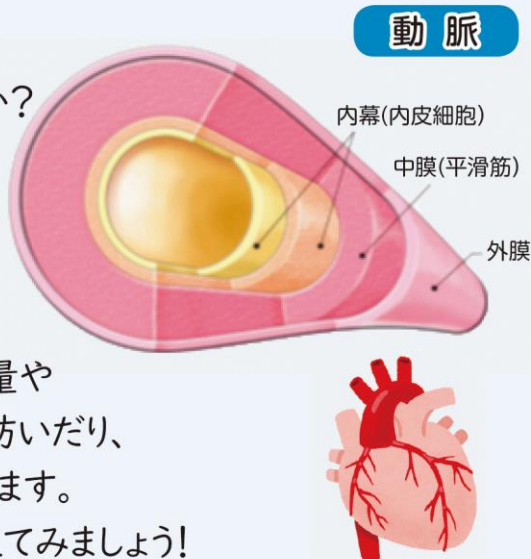
「血管内皮（けっかんないひ）」

という言葉聞いたことがありますか？

私たちの体の太い血管や目に見えないくらい細い血管のすべての血管の内側に内皮細胞があります。

内皮細胞は、伸び縮みして血液量や血圧を一定にしたり、動脈硬化を防いだり、血液が固まらないように調整しています。

今回はこの血管内皮について考えてみましょう！



動脈

生活習慣病予防通信
すらすらと！

2020年12月1日号
発行
八代市健康推進課
TEL 32-7200



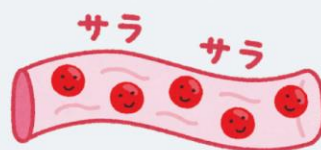
この二人の差ってなんですか？！



Aさん

年齢：70代

血管年齢：86歳



Bさん

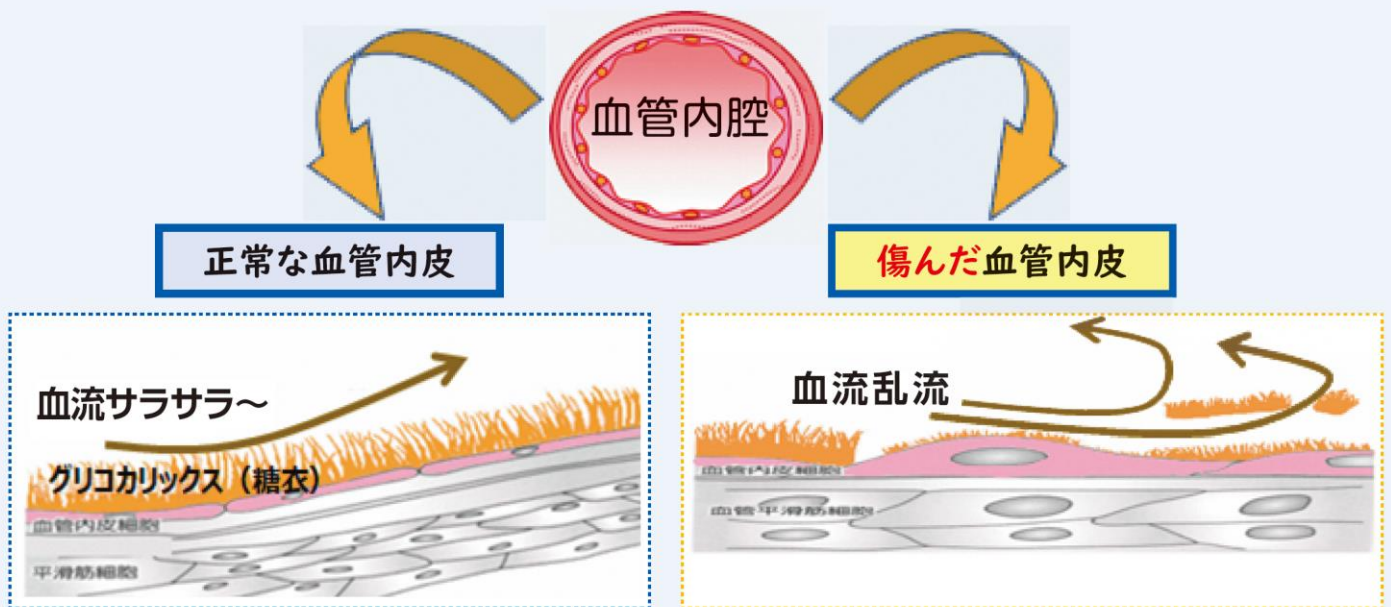
年齢：70代

血管年齢：55歳

「人は血管とともに老いる」といわれているとおり、加齢とともに血管は老化します。しかし、現代は欧米型の食事や運動不足などの生活習慣によって、血管の老化スピードは速くなり、実年齢より10歳も20歳も高い血管年齢の人が増えています。

若い血管はしなやかですが、老化すると弾力を失って硬くなり、それが続くと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などいわゆる「血管病のリスク」が高くなる恐れがあります。

『血管内皮』は、大切な働きをしていることがわかりました！



上の図は正常な血管内皮（左）と、傷んだ血管内皮（右）です。電子顕微鏡で見ると内皮細胞の表面には、グリコカリックス（糖衣）という毛の様なものが生えています。グリコカリックスがきれいに生えそろっていれば、血液はサラサラと流れます。しかし、**高血圧**や**高血糖**があったり、**コレステロール値の異常**があったりすると、グリコカリックスがはがれ、血液の流れが乱れてしまい**血管内皮が傷んでしまいます**。

実は、**血管を若返らせるカギ**を握っているのが、この**内皮細胞**とされています！

年齢とともに内皮細胞の働きも低下しますが、食生活をはじめとする生活習慣を改善することで、血管内皮の働きが回復し、血管年齢を下げることがわかりました。



右のページをご覧ください ➡

あなたの血糖値・コレステロールは？

～まずは自分の体の状態、血管内皮の状態を推測するために～

『**特定健診**』を受けましょう！

保健センターでは健診後に、食事等のアドバイスをしています

内側から輝く若さと健康を保健師・栄養士にお手伝いさせてください!!!!

※今年度まだ健診を受けていない方もまだ間に合います！（4ページの健診の案内をご覧ください）

血管内皮を守るための食事には・・・

1. 血管を作る材料は**たんぱく質**です

たんぱく質の1日の目安量（成人）



卵1個



牛乳コップ1杯



生さけ1/2切れ



豚肩ロース2枚

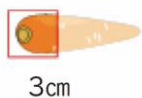


納豆
1パック

2. たんぱく質を血管に作りかえるためには**ビタミンA・C・E**が必要です!

野菜の1日の目安量（成人）

緑黄色野菜（人参、ほうれん草など）



3cm



小1個



1株
葉茎5本



小1/2個

150g

淡色野菜（大根、キャベツ、玉ねぎなど）



1cm



小1/2個



1本



1枚

250g

1日350g以上の野菜を
食べましょう

特に緑黄色野菜には、血管
内皮を守る、

ビタミンA・C・Eが
たくさん含まれています



熊本県民の野菜の食べ方はどうかな？



【緑黄色野菜】

ほうれん草	53位
ブロッコリー	53位
ピーマン	46位
とまと	45位
にんじん	44位

【淡色野菜】

キャベツ	53位
白菜	45位
大根	44位

2016～2018年度（総務省の家計調査）
県庁所在地および政令指定都市（全53市）より

熊本県民は、野菜の食べ方が少ないようです。

血管内皮を守るためには
たんぱく質と特に緑黄色野菜をとることが大切!

