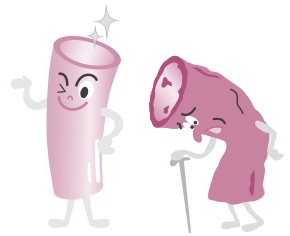


# あなたの血管は 老化していませんか



「人は血管とともに老いる」という言葉があります。血管が老化すると、動脈硬化を引き起こし、さまざまな病気を招きます。柔らかく若い血管になるように生活習慣を見直しましょう。

問合せ 八代市保健センター ☎32-7200 鏡保健センター ☎52-5277

## 血管の大きな役割

直径2.5cmもある大動脈から、わずか0.005mm程度の毛細血管まで人の体にはさまざまな大きさの血管が張り巡らされています。その長さは全部つなぎ合わせると地球2周半もの長さになります。この血管が細くなったり詰まったりする（動脈硬化）と、血液によって運ばれる酸素や栄養が、体の各器官に行き渡らず、命に関わる病気になってしまふ危険性があります。

## 動脈硬化の進行には生活習慣が大きく影響しています

生活習慣によっては、血管の老化スピードは速くなり、実年齢よりも10歳も20歳も血管年齢の高い人がいます。動脈硬化が進行すると私たちの生活を脅かすような大きな病気の発症につながります。

## 動脈硬化を進める要因

生活要因  
肥満、喫煙、運動不足、睡眠不足など  
血管を傷つける要因  
高血圧、高血糖、脂質異常など

## 動脈硬化が進行すると発症しやすい病気

- ・脳卒中
- ・心筋梗塞
- ・狭心症
- ・大動脈解離 など



## 血管の老化にブレーキをかけよう

## 血管が老ける習慣をチェック

- 運動はあまりしない
- 野菜はあまり食べない
- お酒が好きで飲酒は毎日欠かさない
- お腹いっぱいまで食べることが多い
- 外食が多い（野菜不足・揚げ物が多い）
- 濃い味付けのものが好き（塩分が高い）
- ストレスを感じやすい
- たばこをよく吸う

該当項目が多ければ多いほど、血管に負担がかかり、血管年齢が高くなると考えられます

## 年に一度は健康診断

血液の状態からも、自分の血管を傷つけている要因がないかを確認しましょう。保健センターでは、特定健診（200ポイント）・がん検診（50ポイント）の申し込みを受け付け中です。

## 健康づくり 応援ポイントを 集めよう

健診や健康講座などに参加するとポイントが貯まり抽選で本市の特産品などが当たります。詳しくは保健センターまで。

## 平成30年度 生活習慣病予防講演会(50ポイント)

「生活習慣病予防講演会」は『健康づくり応援ポイント』の対象です。  
☆☆「お得に」「楽しく」「無理せず」続けよう健康づくり☆☆



脳卒中治療の第一人者。診療を行いながら、全国を回り、講演会やテレビ出演もしている先生です。

## 「毛細血管のケアで健康寿命を延ばす」

～寝たきりや認知症にならないために～

と き 12月16日(日) 午後2時～3時30分  
と ころ やつしろハーモニーホール  
講 師 熊本市市民病院 首席診療部長 橋本 洋一郎 氏  
費 用 無料  
定 員 150人(要申込み)  
申込み・問合せ 鏡保健センター ☎52-5277  
八代市保健センター ☎32-7200

血管は動脈・静脈だけではなく、毛細血管が脳の活動や長寿を支えています。脳卒中や認知症の予防に大きく関わるこの「毛細血管」を若々しく保つために、今すべきことを紹介します。