



## 新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます！

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。本年も、出来得る限りスタッフの皆様へ寄り添ったサービスに努めて参りたいと思っております。今後ともご支援、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶といたします。さて、今回の社内報では、血管年齢の老化予防についてまとめてみました。

## 血管年齢を保つには、「酸化」「糖化」を食い止めましょう！



年齢を重ねても健やかに暮らすためには、全身に張り巡らされた血管を若くしなやかに保つことが欠かせません。健康長寿の要となる血管の老化予防に向け、今からできる対策を知っておくことが大切です。私たちの全身に張り巡らされた血管は、血液によって体の隅々に酸素や栄養を届け、老廃物や二酸化炭素を回収する重要な役割を担っています。『ヒトは血管とともに老いる』という言葉があります。人生100年時代といわれる今、実現には血管を若く健やかな状態に保つことが重要です。

### 【血管の老化で注意すること…「酸化」】



血管の老化の中で最も注意してほしいのが動脈硬化。体の老化を促進する重要な要因とされる酸化と糖化は、いずれも動脈硬化に関与します。酸化はいわば体のサビ。紫外線や有害物質などの影響で活性酸素が過剰に作られ、体内のたんぱく質や脂質と反応して細胞を酸化させます。糖化は例えるなら体のコケです。体内のたんぱく質と食事から摂取した糖質に由来する成分が結びつき、体温の熱が加わることで褐色に変性し劣化します。糖化が進むと最終的に老化促進物質のAGEs(終末糖化産物)が生成されます。

AGEs 最終糖化産物  
(Advanced Glycation Endproducts)

### 【血管の老化で注意すること…「糖化」】

血管壁の中膜を構成するコラーゲンやエラスチンはたんぱく質の一種であり、糖化によって弾力性が失われ、血管を硬くします。心筋梗塞や脳梗塞につながるアテローム性動脈硬化は、LDL コレステロールが酸化・糖化することにより、アテロームと呼ばれる粥腫(じゅくしゅ)が形成されて沈着し、血管の内腔を狭めて血流を低下させます。

### 【血管の老化を防ぐためのポイント】



こうした血管の老化を防ぐには、血管を傷めない生活習慣を実践することが大切になります。特に重要なのは食事での「糖質と脂質のとりすぎ」に注意することです。糖質のとりすぎは、食後に血糖値が急上昇する食後高血糖(血糖値スパイク)を招き、アルデヒドと呼ばれる複数種の有害物質が急増します。このアルデヒドが過剰にできる状態が糖化の元凶となるのです。

また、脂質のとりすぎは、血液中の脂肪酸の増加につながり、この脂肪酸が酸化することでアルデヒドが発生します。糖質を抑えるにはご飯やパンなど主食の量を控え、1日3食のうち1食は玄米や雑穀などの全粒穀物にするといいいでしょう。脂質は摂取量を減らしつつ、青魚や植物油などに豊富なオメガ3脂肪酸など良質なものを意識してとりましょう。

食べ方の工夫としては、食物繊維が豊富な野菜から食べる、いわゆる「ベジファースト」で血糖値スパイクが抑えられます。動脈硬化の危険因子である高血圧の予防には、塩分を控え、十分な睡眠をとることも大切です。また、禁煙も欠かせません。

ほかに息が少し弾んでも笑顔で会話できる程度に早歩きする「にこにこ歩き」を1日30分、週3日以上習慣にすることがお勧めです。有酸素運動で血管に適度な振動が伝わると、血管の内側の内皮細胞で血管を拡張する作用のある一酸化窒素(NO)が産生され、血管をしなやかにするそうです。

#### おすすめの運動

#### にこにこ歩き

- ☐ 少し息が弾むくらいの早歩き
- ☐ 笑顔で会話できるくらいの速度
- ☐ 背筋を伸ばし、目線はやや遠くを見る
- ☐ 肘を軽く曲げ、腕は前後に大きくゆっくり振る
- ☐ 歩幅は大きめに



入浴にも血管をしなやかに保つ効果が期待できます。ある調査によると平均年齢65歳以上の健康な人たちは、週5日以上、41℃程度の熱めのお湯で10分程度の浴槽入浴をする人は、そうでない人と比べ血管が若く、心臓も健康なことが確認されたそうです。基礎疾患のない人なら、シャワーだけで済ませるより浴槽入浴の方がお勧めです。

## 編集後記

(諸説ありますが)「初夢(はつゆめ)」とは、新年一日目である1月1日の夜に見る夢のこととされています。縁起のいい夢の内容として最も有名なのは「一富士・二鷹・三茄子(いちふじ・にたか・さんなすび)」です。これは、富士＝「無事」、鷹＝「高い」、茄子＝「成す」という言葉にかけられています。実はこの言葉には続きがあります。それは、「四扇・五煙草・六座頭(しおうぎ・ごたばこ・ろくざとう)」というもの。扇は「広がる」イメージ、煙草は「煙が立ち昇る＝運気が上がる」イメージ、座頭は「ケガがない」イメージが元になっているのだとか…。

その他にも「赤富士」「蛇」「お金」などが出てくる夢も縁起がいい初夢とされているそうです。

