

中高年のための

医薬最前線



しなやかで

弾力のある状態に！

今月の指導

医学博士

細田 徹 先生

薬剤師

吉澤恵理 先生

血管を健康に導く生活

食事・運動を中心に動脈硬化の進行を防ぐ
脂質異常症・高血圧などの疾患はすぐに治療を

人は血管とともに老いる――。

昔からよくいわれる言葉です。

まさに、健康長寿の源は、血管の若さにあるといっても過言ではありません。

しかし昨今、生活習慣病の影響などから動脈硬化が進み、さまざまな疾患を抱える方が増えています。

血管の老化を食い止め、実年齢以上に進めないよう注意して、今後の人生を楽しくイキイキと過ごしましょう。



メンタル面からくる疾患の増加を危惧

細田徹先生のご実家は、代々多くの医師を輩出した家系です。

「医師になるようにいわれたことはありませんが、子どものころから、父を慕って集まる人たちをみて、医師という職業に憧れていたように思います」

細田先生は、現在、診察を希望する患者さんを適切な診療部へつなぐ、窓口のような役割をする立場にあります。

「コロナ禍、ストレスによるメンタル面のダメージが大きいと思われる患者さんも多い。納得し、信頼していただけるよう、診療に当たる日々です」

趣味のテニスは今が一番強いと自負

中学時代に始めたテニスは、今も続けているとのこと。

「いろいろなプレースタイルや戦略を学んだ現在が、最も、強いのではないかと自負しています(笑)」

食生活では、糖質を少なくし、肉と魚、野菜を中心に、塩分控えめを心がけているそうです。

お話

榊原記念病院
総合診療部部長 循環器内科

医学博士
ほそだ とおる
細田徹先生

プロフィール

2000(平成12)年、東京大学大学院医学系研究科修了、医学博士号取得。

東京大学医学部クリニカルバイオインフォマティクス研究ユニット特任教授、ニューヨーク医科大学内科リサーチ・アシスタント・プロフェッサー、ハーバード医学校ブリガム・アンド・ウィメンズ病院内科・麻酔科アシスタント・プロフェッサーなどを経て、'11(同23)年、東海大学創造科学技術研究機構医学部門特任准教授。'12(同24)年、榊原記念病院総合診療部非常勤医員(兼務)。'17(同29)年、同病院総合診療部副部長、'19(同31)年より現職。

日本内科学会、国際心臓研究学会、日本循環器学会、日本再生医療学会、日本心臓リハビリテーション学会などに所属。

著書に、『家庭の医学オンライン』(時事通信出版局)など。



知っておこう!

動脈硬化を進める危険因子

脂質異常症・肥満・メタボリックシンドローム・
高血圧・糖尿病・喫煙・ストレス・加齢・家族歴・
高尿酸血症・慢性腎臓病・睡眠時無呼吸症候群・
女性ホルモンの減少(閉経)など

症が生じるなど、さまざまな要因が絡みあって発症することが明らかになっています。

「血管もほかの臓器同様、年齢相応に老化していき、健康な方であっても少しずつ動脈硬化が進行します。これは仕方のないこと。問題なのは、実年齢以上に老化が進み、血管が病的に傷んでしまう

血管を守るために減塩を心がける
無理なく続けられる運動も日課に

血管内の脂質だけでなく
慢性炎症も動脈硬化の原因

寒暖差により、血管に負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞などを発症しやすい季節です。

原因となるのは、動脈硬化。血管の動脈の壁が厚くなり、硬くなることです。

血管内に過剰な脂質がたまるために、血管の動脈が肥厚するとされています。

最近では、それだけでなく、血管に慢性的な炎症が生じるなど、

ことです」

そう話すのは、細田徹先生。

まずは、健康診断を受けて、自分のからだの状態を知ることです。

そうして、動脈硬化のリスクとなる、脂質異常症や高血圧、メタボリックシンドローム、糖尿病などを指摘されたならば、必ず受診し、治療を受けることが重要。

「高血圧は、脳卒中などの脳血管の疾患に、脂質異常症は心筋梗塞などの心疾患に影響がより強くあらわれるとされています」（細田先生）

楽しみを残しつつ 体調をよくしていく

そもそも、血管の役割はというと……。動脈をとおして全身に酸素や栄養を送り、静脈から全身の老廃物を回収することです。

知っておこう！

血管の老化が 原因の重い疾患

- 脳卒中
- 血管性認知症・うつ病
- 狭心症・心筋梗塞
- 大動脈弁狭窄症
- 大動脈瘤・大動脈解離
- 閉塞性動脈硬化症など

チェック！

あなたは大丈夫？ 血管の老化

当てはまる項目が多い方は、動脈硬化が進みやすくなっています。生活習慣を見直しましょう。

- LDL（悪玉）コレステロール値が高い
- 血圧が高い
- 血糖値が高い
- 太っている
- 喫煙者である
- 家族に脳卒中や心筋梗塞になった人がいる
- 運動不足だ
- 野菜や魚、豆類をあまり食べない
- 水分をあまりとらない
- 生活が不規則である



本来、健康な血管は、しなやかで弾力があり、狭いところがなく、滞りなく血液が流れている状態といえます。

故に、血管を守るためには、動脈硬化の進行を遅らせ、長く健康な状態を保つことが、重要となります。

そのためには、まずは、日々の食事調整をしていくこと（51ページ記事参照）。「喫煙や過度の飲酒も、血管にとってよくありません。しかし、完全に制限してしまうと、ストレスとなり、からだに悪

影響を与える場合も。専門家と相談しながら、ライフスタイルやリスクを考えて目標を設定し、楽しみを残しつつ、からだの状態をよくしていくようにできれば理想的です」（細田先生）

有酸素運動なども、励行していきましょう（51ページ記事参照）。

無理をせず、できる範囲で気長に続けることが大切です。それが、結局は、血管の老化をスピードダウンさせることにつながります。

実践！ 血管を健康に導く生活術

□減塩を心がける

酢などの酸味やコショウなどの香辛料で、アクセントを。塩やしょう油は、下味でつけるのではなく、食べる時につけるようにします。



□魚介類や野菜を多くとる

肉よりも魚介類を増やし、炭水化物は少なめに。野菜やオリーブオイルを多くとりましょう。



□こまめに水分補給

高齢者では、喉の渴きを感じない方が多いもの。“喉が渴く前にのむ”習慣づけを。



□ウォーキングなどの有酸素運動を日課に

うっすら汗ばむほどの運動を、1回に20～30分、週に3回程度行いましょう。膝や腰が悪い人は、温水プールでの水中歩行がお勧めです。



□長時間、座りっぱなしで過ごさない

屋内で過ごすときは、8時間以上継続しての座位を避ける。定期的に立ち上がって動きましょう。



□家庭でも血圧を測定

血圧の異常が指摘されている方は、時間を決めて自宅で測定を。



□節煙・節酒を心がける

ストレスにならない程度に、控えましょう。



□十分な睡眠をとる

眠れなくても、からだを横にして休むだけで、休息になります。

重篤な疾患にかからないよう 治療薬は適切に服用を

適度な休養や睡眠もとることも大切ですが、眠れないことを過度に心配しすぎるのもよくありません。

「加齢とともに、小間切れ睡眠になるの

は仕方ないことです。横になって、安静を保てていれば、眠れなくてもよいと考えましょう」（細田先生）

既に、おクスリによる治療を始めている方は、忘れずに服薬を。

「動脈硬化に起因して起こる脳卒中や大動脈解離など、1分を争うような疾患で

緊急入院された患者さんでは、実は高血圧を放置していた、処方されたおクスリをのんでいなかった」といったケースが多く見られます」（細田先生）

重篤な疾患にかかる前に、生活習慣を是正し、治療薬は適切に服用して、いつまでも若々しい血管に保っていきましょう。

薬局発 血管の健康対策

血流改善で疲れにくいからだに

野菜スープなど食事から栄養補給を

血管の9割は毛細血管です。からだの隅々にまで、栄養や酸素を運んでいます。

血管や中を流れる血液がよい状態でないと、頭がぼんやりしたり、疲れやすくなったりすることも。

体調を整えるためには、食生活を見直しましょう。食事で十分に栄養がとれないときには、健康食品も役立ちます

血管を丈夫にして イキイキと過ごす

ヒトの血管の約90%は毛細血管です。細い血管が全身に張り巡らされています。

年齢を重ねるごとに毛細血管がうまく機能しなくなったり、血液が滞ったりしていく

ことに。

すると、栄養素や酸素が隅々にまで十分に運ばれないために、頭がぼんやりしたり、疲れやすくなったりするので

中高齢になると、疲れやすくなるのは、仕方がないこと。行動をセーブしたり、疲れに

くい生活をしたりして、からだの状態に合わせていくことが求められます。

ただ、人生100年時代の昨今。いくつになっても趣味や仕事などで社会とかわり、イキイキと過ごしたいもの。

そのためには、活動できる体調を整えることが必要になってきます。

また、血液が滞りなく流れていれば、血管を傷つける動脈硬化も防げます。

EPA・DHAなどは 食後にとるのがお勧め

血管を守るためには、まずは、普段の食生活を見直しましょう。

ワンポイント・アドバイス

コレステロール値に甲状腺ホルモンが関係

血管を硬くし、弾力をなくす原因となるLDL-コレステロール。

おクスリを服用していても、思うように数値が改善されない場合、甲状腺ホルモンが不足する、甲状腺機能低下が原因かもしれません。

更年期にも同様の症状が出やすいことから、どちらから発生しているかを見極めるために、女性ホルモンや男性ホルモンの量について調べておくといいでしょう。

コレステロールから血管を守るためにも検査を。 (吉澤恵理先生・談)

お話

府中薬局本店(東京都府中市)

管理薬剤師 **吉澤恵理**先生



プロフィール / 1969(昭和44)年、福島県生まれ。'92(平成4)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。

薬局勤務のかたわら、薬物乱用防止の啓発活動、心の問題などにも取り組み、コラム執筆のほか、講演・セミナーなどでも活躍中です。

「普段から、できるだけ歩くようにしています。出かけたときは、あえて遠回りの道を選んで目的地まで(笑)。いい運動になりますね」

おクスリ屋さんで相談

血管・血液の状態をよくしておこう

血管・血液の状態をよくするために役立つものは、さまざまにあります。

ご自分の体調に適したものを入手するために、おクスリ屋さん店頭で、ぜひ、ご相談ください。

【お勧め!】

EPA (エイコサペンタエン酸)、遠志、ケルセチン、ショウガ、DHA (ドコサヘキサエン酸)、人参^{など}

善効果を望む場合は、遠志^{おんじ}や人参^{にんじん}、ショウガなどの生薬を含むおクスリを。店頭には、さまざまな商品がありますので、ぜひ、ご相談ください。

さらに、努めて暖

しつかりとした改善効果を得るためには、油との相性がいい成分。空腹時でなく、食後にとることです。

EPA (エイコサペンタエン酸)やDHA (ドコサヘキサエン酸)は、油との相性がいい成分。空腹時でなく、食後にとることです。

運動をすることでも、からだを温めます。まずは、歩いてください。1日トータルで15分〜30分程度、ウォーキングなどの有酸素運動を日課に。

食事や運動でからだを温め、血液の流れをよくして血管への負担を減らしていきましょう。

知っておこう!

からだを温める土の中で育つ野菜

健康づくりの基本は、食事にあります。

ぜひ、覚えておいていただきたいのが、“地上で育つ野菜は水分が多く、からだを冷やす。土の中で育つ野菜はミネラルが豊富で、からだを温める”ということ。

旬の野菜は理にかなっています。野菜の購入の際の目安にしてください。(吉澤恵理先生・談)

主食・副菜・主菜をバランスよくとること。食事をするときは、食物せんいが豊富な野菜類からとり、たんぱく質、炭水化物の順にとると、食べ過ぎを防げます。

「食べるのが楽しみ」という方も多いもの。食べ過ぎた翌日は、量を減らしたり、ヘルシーなメニューにしたりして、帳尻合わせを。

また、日ごろから、とって

いただきたいのが、野菜スーパーです。

冬が旬の根菜は、からだを温め、血流もよくしてくれま

す(下段囲み記事参照)。

かぜ予防にショウガを入れてもいいですね。ショウガに含まれるジンゲロールはからだを温めるため、体温が上が

り、免疫力も高まります。

玉ねぎもお勧めの食材。ケルセチンなど、血流をよく

する働きが期待される成分が豊富に含まれているからです。

特に、茶色の薄皮の部分に多く含まれています。皮をむき過ぎず使ってください。

食事から、血管や血液にいい成分がとりにくいときには、健康食品などもご利用を。

青魚に含まれる必須脂肪酸で、血液の流れをサポートする作用が期待されている

EPA (エイコサ

ペンタエン酸)や

DHA (ドコサヘ

キサエン酸)は、油と

の相性がいい成分。

空腹時でなく、食後

にとることです。

しつかりとした改

善効果を望む場合

は、遠志^{おんじ}や人参^{にんじん}、シ

ョウガなどの生薬を含

むおクスリを。

店頭には、さまざま

な商品があります

ので、ぜひ、ご相談

ください。

さらに、努めて暖