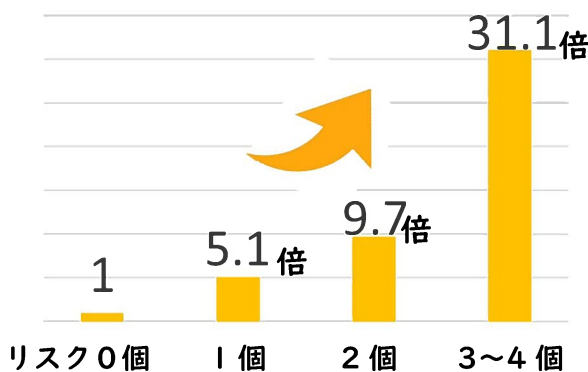


血管力を鍛える

血管病。生活習慣病は、血管病への第1歩。皆さんは、着々と歩んでいませんか？健康診断の結果で高血圧、脂質異常、糖尿病、肥満・・・ありませんでしたか？なかった人も、食生活や運動に不安は全くありませんか？血管病はじわじわやってきます。そしていきなり破裂するかも・・・どこで？は考えたくもありませんね。ということで、今回は血管病の根源！動脈硬化とそれを防ぐ運動の目安を提案させていただきます！

【生活習慣病は血管病を引き起こす】

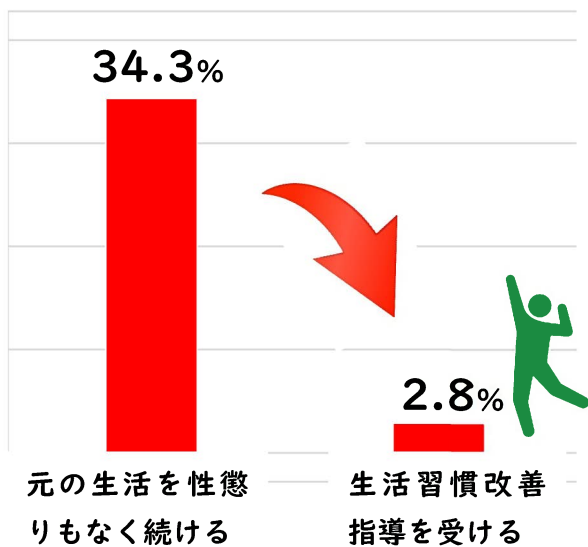
発症のしやすさグラフ（オッズ比）



生活習慣病が増えると、血管病発症のしやすさは、簡単に爆上がりします。

動脈硬化性疾患 脳梗塞

5年後の再発率



血管病の根源 動脈硬化

動脈とは：心臓から送り出される血液を全身に運ぶパイプのような血管のこと。

健康な動脈：勢いよく流れる血液の圧力に耐えられる強さとしなやかさを持っています。

動脈の劣化：（過去紙面5 コレステロールにも記載）コレステロールなどがかたまり、血管が狭くなる。弾力が失われて固くなっていく。これが、動脈硬化です。

動脈硬化性疾患 【脳梗塞・心筋梗塞】

発症後もその動脈硬化が進行することで再発を繰り返す疾患です。

名古屋大学のデータでは、**5年後の再発率**がでています。退院後、もとの生活を続けると**脳梗塞 34.3%**。退院後、**生活習慣改善指導**を受けると**2.8%**でした。爆下がりですね。

別のデータでは、5年後の発生率は、脳梗塞約30%、狭心症心筋梗塞約20%です。元の生活は毒。

食生活のなかで**減塩、運動習慣（活動量）**の改善も大きく関連しています。**何もしていない人50%超/した人20%以下**。片方でも効果はありますが、両方だと大きくなるそうです。

★再発防止目安★

減塩目安 1日今より**-1.3g** **運動** 1日**2228歩**

減塩は、お味噌汁を2日に1回、または具沢山にする、ラーメンのスープを飲み干さない、ピザを一切れ他の人に食べさせるなど、ちょっとしたことを少しずつ積み重ねると楽です。

血管力を鍛える運動のカギ ～血管内皮細胞～

血管内皮細胞とは・・・血管の内壁に存在する細胞で、血管の収縮や拡張のコントロールを担う

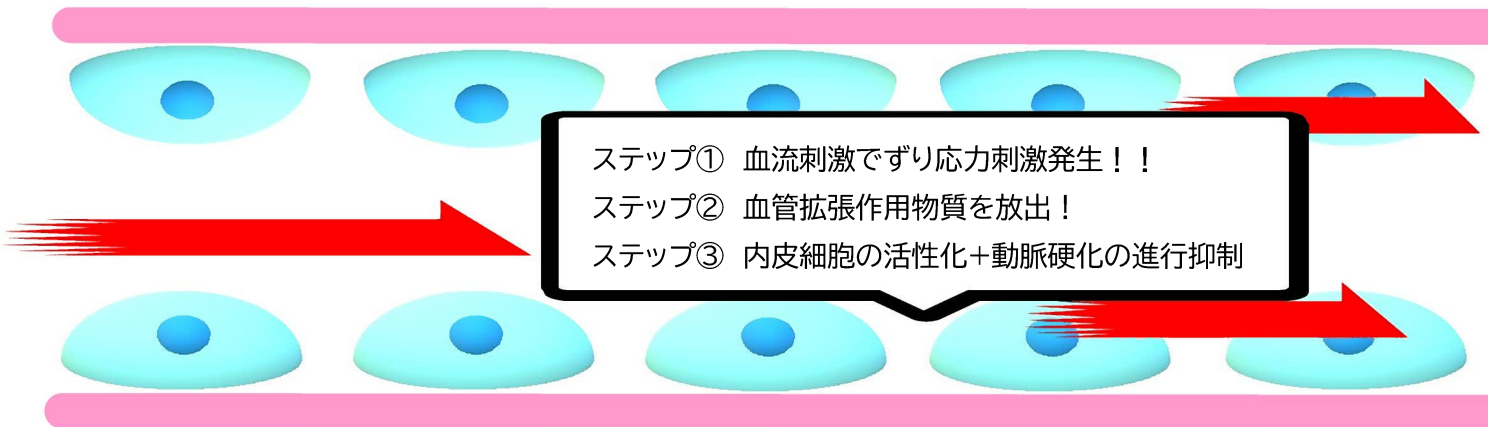
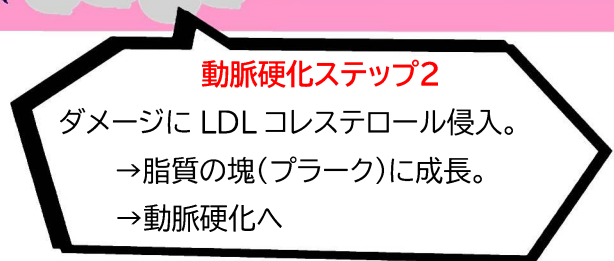


血管内皮機能を改善する方法があります！！

それは、

ずり応力刺激！！

↑↑激アツパワーワード↑↑



運動による繰り返しのずり刺激によって血管内皮機能を改善！

効果が期待できる脈拍ゾーンをお教えます！

- ① 目標としたい脈拍の算出方法 (予測最大心拍数 (220-年齢) - 安静時心拍数) × 0.5 + 安静時心拍数
めんどくさいと思ったあなた！だいたい、皆さん100~120ぐらいらしいです。
- ② 自覚症状を目安にする場合 軽く汗ばむ。息が上がるが会話が可能。
楽からややきつい運動 (最大心拍数の約 60%に相当します。)
- ③ 気軽に運動 エア縄跳び 30 秒 (全力で)

注) 運動は、弱すぎても強すぎても効果は期待できません。

血液の粘度も関わりますので一概に言えません。一人一人、効果が期待できる脈拍ゾーンが違うので、是非①を計算してみてください。その脈拍ゾーンの運動を **1日 20分から 30分** ほど行くと良いそうです。ドライバーの皆さんは、仕事に運動の機会があるので、ちょっと意識してみてもいいかもしれません。私は仕事後、ジムでがんばります。