

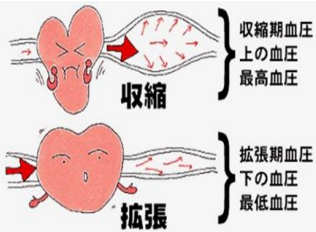
12

月号

栄養だより

～気にしてありますか？血管の柔軟性～

就寝時や活動時、緊張した時など様々なタイミングで変わる血压ですが、血管の硬さでも血压は変わってきます。
 今月は柔軟な血管づくりをテーマにお話をしたいと思います。



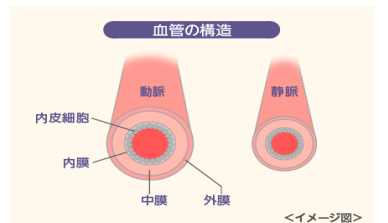
血压とは、血管の中を流れる血液の勢いが動脈の壁に与える圧力の事をいい、心臓が全身に血液を送り出すために収縮した時を**収縮期血压（最高血压）**、心臓が拡張しているときの血压が**拡張期血压（最低血压）**と呼びます。



健康的な安静時血压の基準は、最高血压が 120mmHg 未満かつ最低血压が 80mmHg 未満とされているよ。

血管の柔軟性

動脈の壁は静脈に比べて厚くなっており、ゴム管のように伸び縮みすることで心臓の拍動に伴う圧力に耐えられるようにできています。しかし、その柔軟性は加齢、脂質・糖質の多い食生活、肥満、ストレス、タバコやアルコールなどの生活習慣によって硬くなっていきます。



管は硬くなっても、血流は変わらないから圧力が上昇して“高血圧”の状態になるんだね。



そうなの！それに高血圧の原因だけでなく、血管が脆くなって血流に耐えきれず破裂する事や、狭くなった血管に血栓ができて詰まると言った事が起こりやすくなります。加齢は誰にでもあります、「仕方がない。」とあきらめずに、生活習慣を見直して続けていく努力が大切です。

血管いたわりへの道

食事

食事で気を付けたいのは、

- ①脂質や糖質の多い食事を控える
- ②**毎食**必ず 1～2 皿 野菜を食べること

食物繊維やビタミン C や E は血管の傷んだ細胞を修復するための栄養や、老廃物の除去・不要な塩分の排出を促してくれます。そのため野菜・海藻類・きのこ類はしっかりとりた食品です。

例えばこんな一品はいかがでしょう？

- ・サラダ
- ・具だくさんの味噌汁
- ・ミネストローネ



運動

ふくらはぎストレッチ！

血管は筋肉に包まれている為、筋肉が硬いと血管も圧迫されて伸び縮みできない！

1日3回 10秒ストレッチ！

