

医療法人 輝栄会 福岡輝栄会病院 広報誌

か か や き

kagayaki

夏号

2025/Summer

特 集

血管老化は止められる！
知っておきたい動脈硬化の真実

リハビリテーション科による座ったままできる簡単運動

地域でつながる、健康の輪 ～食事会&講座～



医療法人輝栄会

福岡輝栄会病院

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

◆ 特集 ◆

血管老化は止められる！ 知っておきたい動脈硬化の真実

心臓血管センター長
挽地 裕

日本人が動脈硬化になりやすい理由

「人生100年時代」とよく言われますが、実際に100歳を超える方が増えていますね。特に女性の平均寿命は大きく伸びています。しかし、男性は女性ほど平均寿命が伸びにくいのが現状です。

2025.07.05 第105回 健康教室

日本人の生年別・100歳到達率の推移



では、なぜ私たち日本人は動脈硬化になりやすいのでしょうか。その理由は、約10万年前に日本に定

着した祖先から受け継いだ体質にあります。当時の日本は食料も豊かではなく、厳しい環境でした。そのため、少ない食料でも効率よくエネルギーを蓄え、生き抜くための「節約遺伝子」という体質を受け継いできたと言われています。しかし、現代はどうでしょう。食べ物は豊富にあり、便利な交通手段も発達し、昔と比べて体を動かす機会は格段に減りました。かつては生きるための力だった「エネルギーをため込む体質」が、現代においては動脈硬化などの生活習慣病のリスクとなってしまっているのです。

動脈硬化とは何か？

動脈硬化は、血管の壁に悪玉コレステロールが徐々に蓄積し、血管が狭くなっていく病気です。この

挽地 裕（心臓血管センター長）

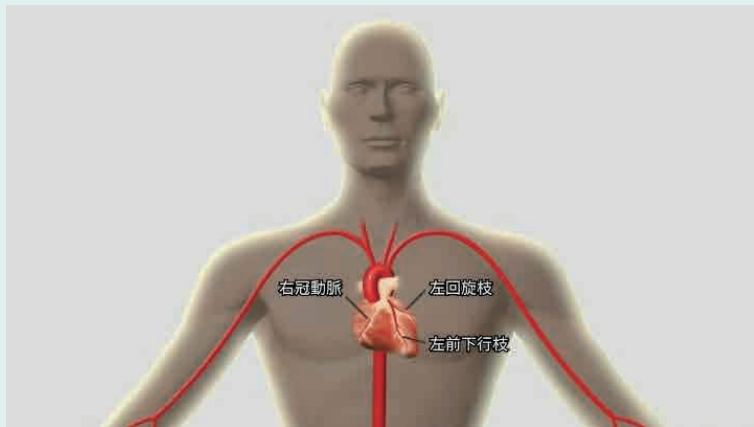
【専門分野】狭心症・心筋梗塞 腎動脈狭窄 下肢動脈狭窄/閉塞疾患

【資格・所属学会】日本心臓血管インターベンション治療学会 前理事・専門医・指導医

日本心臓リハビリテーション学会 会員/日本内科学会 会員/日本循環器病学会 会員/日本心臓病学会 会員
日本心不全学会 会員/日本心臓血管内視鏡学会 会員

血管を塞ぐ原因になります。

心臓には主要な血管が3本しかありません。もし心臓の血管が狭くなると「狭心症」として胸の痛みを感じることがあります。さらに血管が完全に詰まると、その先の心臓の筋肉が壊死してしまう「心筋梗塞」という、命に関わる重篤な病気を引き起こします。



動脈硬化の最大の要因は「加齢」ですが、日々の生活習慣によって、その進行を遅らせることは十分に可能です。これが「血管を若々しく保ち、健康で長生きする」ための鍵となります。

男性と女性では、動脈硬化の進行速度に違いが見られます。女性は50歳前後までは女性ホルモンに守られているため、男性に比べて進行がゆっくりです。しかし、閉経後は男性と同様に動脈硬化が進行しやすくなります。性別を問わず、喫煙や高血圧など、いくつかのリスクが重なると、動脈硬化の進行速度は加速してしまうため、いかにリスクを減らすかが非常に大切です。

動脈硬化を進める「5つのリスク」

動脈硬化を進行させてしまう主なリスクは以下の5つです。



- 1.高血圧：日本人に非常に多く、動脈硬化の最も大きな原因の一つです。
- 2.喫煙：タバコは血管に多大な悪影響を与えます。
- 3.悪玉コレステロール(LDLコレステロール)：この「悪玉」が多いと問題となります。
- 4.高血糖：血糖値が高い状態が続くことも、血管には良くありません。
- 5.肥満・運動不足：これらは内臓脂肪の蓄積とも密接に関連しています。

これらのリスクは、日々の生活を少し工夫するだけで、その影響を軽減できる可能性が高いのです。皆さんの日常生活での取り組みが、非常に重要になってきます。

動脈硬化を防ぐ 5つの重要なポイントと具体的な対策

日常生活でできること

健康長寿のために、今日からできることを具体的に見ていきましょう。

1. 自分の血圧を知り、コントロールする

高血圧は心筋梗塞や脳梗塞のリスクを飛躍的に高めます。血圧の目標は、上(収縮期血圧)が130mmHg未満、下(拡張期血圧)が80mmHg未満です。血圧は朝方に上昇しやすいので、「起床後30分以内、朝食前、排泄後に落ち着いた状態」で測るのが基本です。塩分を摂りすぎると、体内の水分が増え、血管がパンパンになって血圧が上がります。減塩の目標は、男性1日7.5g未満、女性1日6.5g未満です。多くの日本人が目標をオーバーしています。

減塩の具体的なコツ

- ・麺類の汁は飲まず、汁物は1日1回まで
- ・味付けは醤油や味噌を控えめにし、代わりに香辛料、酸味、香り野菜(シソ、ゴマ、ミョウガなど)を活用しましょう。
- ・市販品を買う際は、パッケージの「栄養成分表示」で食塩量をチェックする習慣をつけましょう。

2. コレステロールと血糖値の管理も抜かりなく

コレステロールは体に必要な成分ですが、「悪玉コレステロール」が増えすぎると動脈硬化を進めます。体内のコレステロールの多くは肝臓で作られますが、バターや脂質の多い肉、卵、加工品など

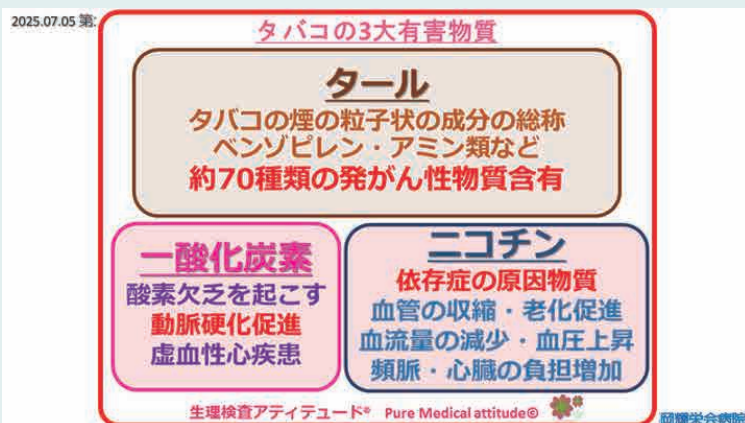
は悪玉コレステロールを上げやすいので、控えめにしましょう。海藻類や野菜、青魚などを積極的に摂るのがおすすめです。

血糖値が高い状態が続くと、血管を傷つける「活性酸素」が増え、動脈硬化を促進します。血糖値のコントロールも大切です。



3. タバコは絶対にやめるべき

タバコは血管を収縮させ、血圧を上げ、動脈硬化を急速に進めます。がんや肺の病気、心筋梗塞や脳卒中のリスクも大幅に高まります。体に良いことは何もありません。今日からでも、ぜひ禁煙を考えていただきたいですね。

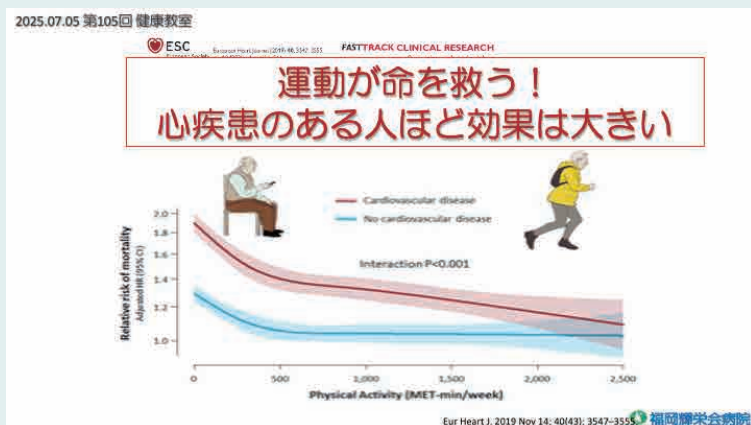


血管の老化は止められる！



4. 適度な運動習慣を

運動は心臓病のリスクを減らし、病気をお持ちの方ほど効果が大きいことが分かっています。週3回程度、軽く汗ばむ程度の有酸素運動を目標にしましょう。特に、加齢とともに筋肉量が減少しやすい下半身の筋肉維持が重要です。スクワットやカーフレイズ（ふくらはぎをゆっくり上げ下げする運動）など、日常生活の中でできる運動から少しずつ始めてみてください。転倒しないよう、安全に配慮して行いましょう。



必要であれば、お薬や治療も検討を

「これくらいは大丈夫」と我慢していると、知らず知らずのうちに病気が進行してしまうことがあります。動悸がする、息苦しい、脈がおかしい、といった症状が出たら、我慢せずに早めに病院を受診してください。

心臓の血管が狭くなる狭心症の場合、カテーテル治療で血流を改善できることもあります。最近の薬は非常に安全性が高く、適切に服用することで病気の進行を抑え、リスクを軽減できます。高血圧や

高コレステロール、糖尿病などは遺伝的な要素も大きいので、薬をやめると再び数値が悪くなってしまうことが少なくありません。まずは薬でしっかり抑えながら、並行して生活習慣の改善に取り組むのが、皆さんの健康を守る上で最も効率的だと考えています。

まとめ：今日からできる5つのこと

動脈硬化は、加齢だけでなく、日々の生活習慣が大きく影響して進行します。健康で長生きするために、今日から次の5つのことを意識して生活に取り入れましょう。

1. 血圧を測り、必要であれば適切にコントロール。
2. 減塩とバランスの良い食事を心がける。
3. 週3回、汗ばむ程度の運動を（特に下半身）。
4. 禁煙・節酒で血管ダメージを減らす。
5. 症状が出たら我慢せず、早めに受診し、治療を。

正しい情報と日頃の習慣が、健康な体をつくる第一歩です。今回の内容が、皆さまの暮らしに役立つことを願っています。



リハビリテーション科による 座ったままできる簡単運動

ちょっと体を動かしてみませんか？



「運動しなきゃ…」と思っていても、なかなか始めるきっかけがないもの。
そんなときは、椅子に座ったままできる簡単な体操からスタートしましょう。
テレビを見ながら、食事の前後に、気がついたときに少しずつ。
毎日のちょっとした積み重ねが、元気な体をつくれます。

座ったままできる運動の
メリットは次のとおりです

3 筋力・柔軟性・血流改善

1 安全に取り組める

4 転倒予防につながる

2 継続しやすい

5 認知機能への刺激

レッスン
スタート!!

レッスン
1

この動きを10回
繰り返しましょう。



1 背筋を伸ばし、胸の
前で腕を合わせます。



2 合わせた腕をそのまま
横に開きます。
腕を横に開いた状態を
2.3秒キープします。



3 ゆっくりと最初の位置
に腕を戻します。

レッスン
2

この動きを左右
10回ずつ繰り返しましょう。



1 椅子に浅く座り、背中が丸ま
らないように胸をはり、背筋を伸
ばして、90度に足をセットしま
す。視線は前方に向けます。



2 膝がまっすぐ伸びるまで、息を
吐きながらゆっくりと上げる。
つま先を天井に向け、膝をしっ
かりと伸ばしましょう。



3 伸ばしていた足を息を吸い
ながらゆっくりと元に戻します。

※高齢の方が筋力トレーニングをする際の注意点

普段あまり体を動かさない方が急に運動を行なうと、体に負担がかかってしまうことがあります。いきなり激しく体を動かすのは避け、ゆっくりと動かしながら少しずつ強度を上げていくことで、心血管系の事故が起きるリスクを最小限に抑えられます。また、筋力トレーニング中に不快な症状や痛みが現れた場合は、即座にトレーニングを中断し、医師や専門家に相談してください。

NEW TOPIC

かがやきの会 初夏の食事会を開催しました

6月14日(土)、糖尿病に関わる患者さんと医療スタッフが集い、「かがやきの会 初夏の食事会2025」を開催しました。今回のテーマは「オートミールでヘルシーごはん」。栄養管理士から、血糖コントロールにも役立つオートミールの特徴や日常への取り入れ方について、わかりやすい講話が行われました。

講話のあとは、豚キムチ丼、麴納豆丼といった、オートミールを使ったアレンジメニューを味わいました。手軽でおいしく、家庭でも取り入れたいくなるレシピに、参加者の皆さんからも好評の声が上がりました。

食後には田尻先生によるミニ講座も行われ、日々の療養に役立つ知識を深める機会となりました。

学びと交流、そして笑顔に包まれた、ひとときとなりました。



NEW TOPIC

地域のみなさまとのつながり

千早西校区老人クラブ主催「健康講座＆茶話会」開催!

2025年6月20日、千早西公民館にて健康講座＆茶話会が開催され、定員60名が満員になりました。心臓血管センター長・挽地先生が「あなたの血管年齢は?～動脈硬化の知識と対策～」をテーマに講話を行い、理学療法士より簡単にできる

ストレッチや筋力トレーニング

を行いました。「体が軽くなった」「自宅でも続けたい」といった感想が寄せられ、参加者の満足度も高く、後半の茶話会では、健康に関する質問が多数寄せられ、和やかな雰囲気の中で交流が深まりました。



公式LINEアカウント