

第1部 加齢と血管： 血管の老化に向き合う

解説

とみやま ひろふみ
富山 博史 循環器内科 教授

開催：2019年2月19日(火)

発行：2020年11月

※本リーフレットの内容、肩書きなどは開催当時のものです。

講座の
ポイント



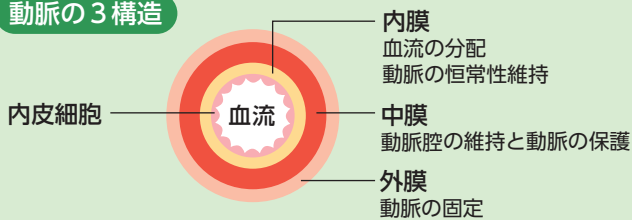
- 血管は、身体全体に網の目のように張り巡らされていますが、加齢に伴い、血管も傷がつき、血流がつまりやすく病気が起こりやすくなります。
- 血管のつまりによって心疾患、脳血管疾患をはじめ、全身の病気が起こります。
- これらの疾患は、生活習慣の乱れを改善することによって、予防できます。

血管（主に動脈）の働きとは

血管は、心臓からの血液を全身に送る管(チューブ)で、血液を介して酸素・栄養を全身へ運搬する働きをします。心臓は、1分間におよそ60～70回収縮し、1日で10万回も収縮して、それが一生90年も続きます。すさまじい回数で心臓から血管へ血液が送り出されるため、必然的に血管に傷がついてしまいます。その傷ついた血管を修復するのは血管自体で、血流の恒常性を維持する役目となります。

動脈は、内膜・中膜・外膜の3層構造になっており、それぞれが身体に都合よく90年間にわたって血液を送り出す働きを持っています。この血管の働きが病んだものが動脈硬化で、それに伴って心臓病、脳卒中、腎臓病や、足の血管の病気が生じることになります。

動脈の3構造



動脈硬化の原因は生活習慣の乱れ

心臓からのすさまじいエネルギーを血管は受け止めているため、やはり加齢とともに血管は傷ついてしまうわけですが、それを助長しているのが悪い生活習慣です。

加齢とともに血管に傷がつくのは自然なことですが、さらに悪化させるのは、肥満、喫煙の生活習慣や、高血圧、糖尿病、脂質異常症などです。徐々に若い血管が傷ついていくということです。

血管が詰まると心筋梗塞、脳梗塞に

冠動脈の動脈硬化によって血管がつまり、血流が途絶えた部

分が壊死すると、心筋梗塞が起きます。また、頭部には多くの血管があり、血管が閉塞すると脳卒中が起きます。

我が国の主要死因別の死亡率は、がんが1位で、次に多いのは心疾患と脳血管疾患です。いずれも血管から起こる疾患で、がんと変わらないくらい多くの人が患っていることとなります。

「生活習慣病」の予防

運動不足、過食、塩分過多、喫煙、飲酒、ストレスなど、不適切な生活で罹患する高脂血症、高血圧、糖尿病などは、生活習慣を改善することによって予防ができます。一人で改善しようとしてもなかなかうまくいかなかった場合は、近くのかかりつけ医と相談してください。それでも改善しない場合は、かかりつけ医と相談したうえで、規模が大きい専門病院で受診することをお勧めします。

改善したい5大生活習慣とは？

- 高脂血症
- 高血圧
- 糖尿病



運動不足



過食・塩分過多



喫煙



飲酒



ストレス

かかりつけ医に相談

第2部 食事で防ぐ動脈硬化 ～嗜好品のエビデンス～

解説

しいな かずき
椎名一紀 循環器内科 講師

開催:2019年2月19日(火)

発行:2020年11月

※本リーフレットの内容、肩書きなどは開催当時のものです。

講座の
ポイント

- 日本人の4人に1人が心臓病や脳卒中で死亡しています。
- 食事管理によって、高血圧・脂質異常症・糖尿病などは予防できる可能性があります。
- バランスのよい食事が有効で、無理をせず、何より楽しんで食べることが大切です。

加齢によって増加する心血管疾患発症リスク

近年、人生100年時代と言われ、非常に寿命が延びています。しかし、世界で心臓病は死因の第1位で、特に虚血性心疾患の狭心症、心筋梗塞が高いのが現状です。特に加齢に伴い心臓病になりやすく、80歳を過ぎると著しく増加します。血圧の管理が悪かったり、コレステロールや血糖値をしっかり管理しなかったことが原因として考えられます。心臓病をいかに予防するかが今回のテーマです。

心血管疾患予防のエビデンス

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を厚労省と農林水産省の共同により策定した「食事バランスガイド」があります。望ましい食生活の「食生活指針」を具体的な行動に結びつけており、実際、このような食生活を維持していれば心臓病予防につながります。しかし、こうしたガイドラインに沿ったメニューを毎日作るのは、容易ではありません。普段の食生活で手軽に取り入れやすい「嗜好品」を検討してみました。

嗜好品をうまく取り入れて、何とか心臓病を予防したい。ただし、身体に良さそうな食事をとるだけでは効果はありません。これまでの医学的な研究による心臓病の予防のエビデンスにポリフェノール系とオメガ3脂肪酸系があります。これをいかに取り入れるかが大切です。食品で表すと、チョコレート、赤ワイン、緑茶、コーヒー、ナッツ類、魚などで、これらは楽しみながら気軽に続けられます。



高カカオチョコレートと地中海食の効果

チョコレートで心血管病を抑えるというデータがかなり多く、特に高カカオチョコレートを食べると心臓血管系の動脈硬化のリスクを減らし、心臓病、脳卒中を減らすと考えられています。植物性食品中のポリフェノール量を見てみると、ポリフェノールを含む赤ワイン、りんご、玉ねぎに比べ、チョコレートには非常に多く含まれています。実際に国内外でチョコレートに関する研究が多くあり、有効とされています。

また、注目されているのが地中海の食事です。イタリア、スペイン、ギリシャの地中海沿岸の地域では、アメリカや北欧に比べて心筋梗塞、心血管病の発症率が3分の1に低下しています。オリーブオイル、果物、野菜、豆、魚、赤ワインをふんだんに取る地中海食が身体に良いと言われています。

高カカオチョコレートの生活習慣病の実証研究 (愛知県蒲郡市スタディまとめ)

- ① 血圧の高めの方が、より**血圧が低下**
- ② **HDL コレステロール (善玉) が上昇**
- ③ 動脈硬化検査に使われる**酸化ストレス指標 (8-OHdG) と炎症指標 (hs-CRP) が高めの人で低下**
- ④ アンケート調査の結果、**精神的にも、肉体的にも活動的になることが認められた**
- ⑤ うつ病やアルツハイマー型認知症、記憶・学習などの認知機能との関連性が報告されている **BDNF (脳由来神経栄養因子) が上昇**

嗜好品・健康食品の注意点

効果が認められた嗜好品や健康食品によって生活習慣病を予防するには、次の点に注意してください。

- 嗜好品は薬ではないので、病気の治癒を期待してはいけません。
- 有効成分が凝集された錠剤などの健康食品には特有の問題点がある。
- 高齢者が食事を取らずサプリメントにばかり頼るのは危険。
- 天然・自然由来のものが安全とは限らない。