

令和2年10月11日(日曜日)

民友新聞 15面

循環器内科 講師 玉川和亮先生

玉川和亮氏



老化促進要因取り除いて

【24】



Q 血管年齢を若返らせるにはどうしたらよいでしょうか？
また、若返った血管年齢を維持するためには何が必要ですか？
(会津若松市 女性 51歳 Y・Wさん)

血管年齢を若返らせたい

血管年齢はSDPTG(指尖脈波)やPWV(脈波伝播速度)から推定されますが簡便に計測できませんので、循環器系の病院やクリニックで検査を受けてみることをお勧めします。

さて、この血管年齢ですが何

歳からでも若返らせることができます。しかし、残念ながら魔法のように血管を若返らせるお薬や健康法はなく、老化を促進する要因を一つ一つ取り除いていくことが重要になります。

血管の若返りのために勧められているのは、①バランスのとれた食事(生活習慣病予防のために塩分やカロリーを控える)
②適度な運動(ウォーキングや

ストレッチなどの軽めのもの)
③自律神経を整える(質の良い睡眠を取り、ストレスをためないように心身を休ませる)などです。また、喫煙は百害あって一利なしですし、お酒の飲み過ぎもよくありません。

ちまたにあふれている怪しげな情報に振り回されず、①②③を継続しましょう。健診等でコレステロール値や血糖値、血圧が高めと指摘されたことがあれば、早めに医療機関で診療を受けるようにしましょう。

(循環器内科講師 玉川和亮)
【毎月第2日曜日、福島医学会津医療センターの協力で掲載します】