

公開講座

四條畷学園大学 第14回市民公開講座に寄せて

藤 永 新 子

四條畷学園大学 看護学部 看護学科

要 旨

平成27年7月4日に、四條畷学園大学看護学部にて、第14回市民公開講座、『しのびよる血管の老化』について講演を行なった。以下簡潔に内容を示す。

はじめに

WHO（世界保健機関）が2000年に「健康寿命」という概念を提唱したことに続き、厚生労働省も健康寿命を『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』と定義づけ、平均寿命と健康寿命の差をできるだけ小さくすることを目標に掲げている。

平成26年版高齢者白書¹⁾では、「健康寿命」は、男性70.42歳、女性73.62歳であり、「平均寿命」との差は、概ね男性で9歳、女性で12歳であると公表している。この平均寿命と健康寿命の差を短縮することが、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、介護負担の軽減や医療・介護費の削減につながるといえる。

要介護・要支援の原因は、脳血管疾患が21.5%と最も多く、次いで認知症15.3%であり、特に男性の脳血管疾患が32.9%と高くなっている。脳血管疾患の場合、高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満・喫煙などが危険因子であり、これらの多くは、動脈硬化が影響している。

動脈硬化は、血管壁が厚く硬くなり、老化と共に内壁にコレステロールや中性脂肪などが蓄積し、血液の流れが悪くなることで疾患を引き起こすが、その程度や進行度は個人の生活習慣が大いに影響している。血管の老化は誰にでも起こるが、日頃の生活習慣の改善でその進行度を遅らせることができる。

そこで、血管の老化を促進させない生き生きした生活を送るための『血管若返り生活習慣のすすめ』について述べる。

1. 食生活のすすめ

人の暮らしの中で、食べてはいけない物はなく、その偏りが血管の老化に影響している。油ものは、血管壁に脂肪分が蓄積して、血管が細くなり血行が悪くなる。甘いものは、血液中的中性脂肪が増し、塩分は、

血液中のナトリウム濃度が上昇、それを希釈するため血管内に水分が集る。その結果、血液量が増え、血管を圧迫。この状態が長く続くと血管の壁は弾力を失い、硬化する。これらのことから、まず食事では、食材の選択や組み合わせ、食べる順序やスピード、食べる時間やタイミングを意識することが血管の老化を遅らせることにつながる。食事は365日、1日3回繰り返されるが故に、継続することが重要である。そのためには、健康の為と力まずに、ちょっと意識する程度から始めることが重要である。そして、食事は、栄養をとるだけでなく、「人との付き合い」や「楽しみ」があるため、無理することなく、楽しく食することが長寿の秘訣でもある。

2. 運動のすすめ

現代社会では、交通手段が発達し、電化製品もリモコン付きになり、体を動かす機会が減少している。そのため運動不足とストレスの蓄積、さらに食べ過ぎによる肥満などから、循環器系や動脈硬化性の疾患が増している。そのためにも運動は不可欠である。

特に、下肢の筋肉は全体の約70%を占めるため、歩行するだけで、血行が促進され、脳血流量も増加し、血管の老化や動脈硬化を予防することができる。「年だし、運動する時間がない」「体力がない」等を理由に“運動”を避けるのではなく、日々の生活の中で、ちょっと意識して手を大きく振り早歩きすれば、全身の筋肉が収縮して有酸素運動にもなる。高齢になればなるほど筋力の強化、特に足の筋肉を動かすことが必要である。運動と気負わずに、日々の生活の中で少し意識していつも以上に大きく体を動かす、歩くことを取り入れることが継続につながる。

3. 生きがいつくりのすすめ

“日常において、ドキドキやワクワク、ときめきや興奮することがありますか？”

興奮や緊張により、脳を活性化させるアドレナリンというホルモンが放出される。これは、年齢問わず、若さと健康、美肌のために欠かせないホルモンである。日常の生活の中で、ときめきやドキドキといった刺激まではいかなくても、ドキドキするドラマを見る、声を出して笑うことが精神的刺激になる。気分をかえてちょっとおしゃれをして外に出て季節の移り変わりを感じる、仲間と話をすることで、精神的な張りも生まれる。そのためにも仲間とふれあい、お互いの近況を伝え合うことも刺激になります。

仲間は励まし合い、時にライバルになり、新しい知恵をくれる師になる。是非とも、仲間を作り、人との交流で互いに刺激しあう生活を意識しましょう。

おわりに

ある日突然、動脈硬化になるようなことはなく、日常の生活習慣の積み重ねが病気を引き起こします。日常生活の中で“ちょっと意識”してみてください。

引用文献

- 1) 内閣府：平成26年版高齢社会白書，日経印刷株式会社，東京，2015，pp. 2-25.