

平成30年11月26日

第22回健康管理委員会における講演の資料の掲載について

平成30年11月14日に開催された第22回健康管理委員会における講演の資料を掲載します。

- ・ 測って確認!! あなたの生活習慣は大丈夫? **血管から健康に!!**

平成30年11月14日(水)
第22回健康管理委員会

測って確認!! あなたの生活習慣は大丈夫?

血管から健康に!!

目指せ血管
アンチエイジング!



健康保険組合連合会兵庫連合会
共同設置保健師 丸野陽子

検査結果はいかがでしたか?

測定項目	分かること
肌年齢	肌の状態と問診から肌年齢を推計しています。
骨健康度	骨の強さを簡易に測定しています。 市町や病院でかかとの骨で簡易に測定する測定方法とは基準値が違います。
血管年齢	血管の硬さを分析し、その波形によって大体の血管の老化を予測して年齢を推定しています。



いずれの検査も簡易測定です。結果はあくまでも「目安」と考え、今回の結果をご自身の健康づくりを見直すきっかけとして役立てていきましょう。



2

血管の長さとは?

血管クイズ①

成人の体の中を通っている血管の長さをすべてつなぐと、どのくらいの長さになるでしょうか?

- ①約 1 万 km
- ②約 1 0 万 km
- ③約 1 0 0 万 km

3

血管の太さとは?

血管クイズ②

身体の隅々まで張り巡らされた血管の太さは、その場所によって様々です。では、一番太い動脈の太さはどのくらいでしょうか?

- ①約 1 ミリメートル
- ②約 3 センチメートル
- ③約 8 センチメートル

4

血管にダメージを与えるのは・・・



等々

5

血管病のリスクを検査値で推定

血管の状態を直接みなくても、健診の検査結果から、ある程度その老化度は推測できます

特に血圧は、血管の状態を表すバロメータともいわれています。

	血管老化は始まっているが、リスクはさほど高くない	血管老化が進んでおり、リスクがやや高い
血圧値	130～139/ 85～89mmHg	140/90mmHg以上
空腹時血糖値	110～125mg/dL	126mg/dL以上
LDLコレステロール値	120～139mg/dL	140mg/dL以上

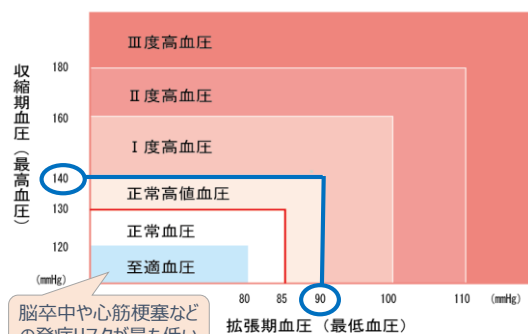
日本高血圧学会、日本糖尿病学会、日本動脈硬化学会の各ガイドラインを参考に作成

引用：謝法研 へるずあふ21 2014.4より

6

血圧の判定値

■ 診察室血圧に基づく血圧の分類



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

7

血圧値からみる

血管老化度セルフチェック

平均血圧

◆ 抹消部分の「細い血管」の状態をチェック

$$\begin{array}{c} \text{下の血圧} \\ \boxed{} \text{ mmHg} \end{array} + \left[\begin{array}{c} \text{上の血圧} \\ \boxed{} \text{ mmHg} \end{array} - \begin{array}{c} \text{下の血圧} \\ \boxed{} \text{ mmHg} \end{array} \right] \div 3$$

平均血圧

判定

90未満が理想。90以上の人は細い血管に硬化の傾向があります

脈圧

◆ 心臓に近い「太い血管」の状態をチェック

$$\begin{array}{c} \text{上の血圧} \\ \boxed{} \text{ mmHg} \end{array} - \begin{array}{c} \text{下の血圧} \\ \boxed{} \text{ mmHg} \end{array}$$

脈圧

判定

60以下が理想。60以上の人は太い血管に硬化の傾向があります

※東京医科大学八王子医療センター・高沢健二教授監修による

8

生活習慣
からみる

血管老化度チェック！



- ☐ いつもおなかいっぱい食べる
- ☐ 早食いだ
- ☐ 肉や揚げ物が好きでよく食べる
- ☐ 漬物や佃煮が好きでよく食べる
- ☐ 何にでも、しょうゆやソース、マヨネーズなどの調味料をかける
- ☐ 外食したり、市販の弁当を食べることが多い
- ☐ 麺類の汁は残さず飲み干す
- ☐ ほぼ毎日晩酌する

☐ 20歳の頃と比べ 5 kg 以上太った

- ☐ 運動はほとんどしない
- ☐ 歩く時間がほとんどない

- ☐ 仕事が忙しく休みがとれない
- ☐ 慢性的に睡眠不足だ
- ☐ いつもストレスを感じている
- ☐ イライラしている

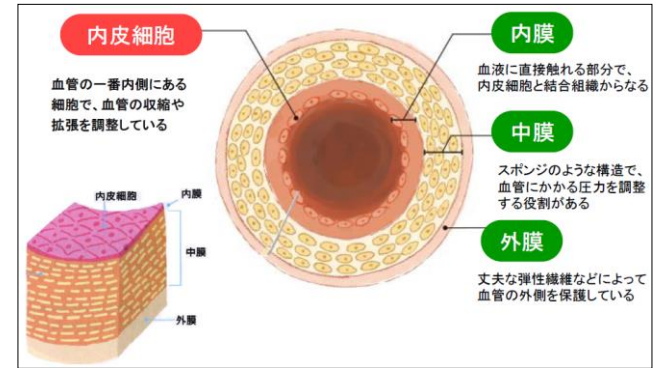
☐ 喫煙している

★何個該当しましたか？

個

9

血管は3層構造



(公財)兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ健診センター 管理栄養士 小西先生資料より抜粋

10

カギは内皮細胞

血管内皮細胞の重要な役割！

その1 血管を守るバリア機能

血管内壁に余分なLDLコレステロールや糖などの侵入を防ぐ

その2 血管を拡張する「NO」を分泌

NO(一酸化窒素)は血管壁を拡げて、血流を促進したり、血栓を予防する働きをする

血管が原因の病気のほとんどは、
「血管内皮細胞」が傷つくことで引き起こされます。

でも！ いくつになっても、修復することが
可能なのです!!

(公財)兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ健診センター 管理栄養士 小西先生資料より抜粋

11

「内皮細胞」を元気にしよう！

血管を元気にするために、内皮細胞にかかる負担を減らし、適度な刺激を与えよう

<内皮細胞を元気にするポイント>

その1) 内皮細胞を痛める要因を減らす

内臓脂肪、高血圧、脂質異常、高血糖、活性酸素、ストレス、喫煙

その2) 血圧を上げる要因を減らす

肥満、塩分

その3) 血液がスムーズに血管内を流れる環境を作る

適度な運動

12

減塩で上手に血管のケアを！

■ 塩分摂取量を減らそう

○ 調味料の使い方を工夫

減塩調味料を活用、出汁やお酢、レモン汁などを活用、調味料はかけずにつける

○ 塩分含有量の多い食品を減らす

漬物や佃煮、梅干し、練り製品などの塩分の多い加工食品を食べる回数を減らす

○ 汁物、麺類の食べ方を工夫

味噌汁は1日1杯まで、麺類の汁は半分以上残す、食べる回数を減らす

○ 腹八分目を心がける

食べ過ぎないことで、減塩につながる

○ 自炊の回数を増やす

一般的に外食や中食は味付けが濃いため、自炊(自宅)の回数を増やす



13

減塩で上手に血管のケアを！

■ 塩分を排出させる栄養素を積極的にとろう

ナトリウムの排出を促す「カリウム」を多く含む食品を積極的にとる

※但し、腎臓病や心臓病で治療中の方は、塩分やカリウムの摂取制限がある場合がありますので、主治医の指示に従ってください。

<カリウムの多い食品>



14

血管を元気にするプラスαの食習慣

種類	働き	アドバイス
魚類	魚や大豆・大豆製品に含まれる良質なたんぱく質は、血管の内皮細胞が元気に生まれ変わる材料となる	種類にこだわらず新鮮なものを選ぶとよいが、血中脂質を低下させる効果を期待する場合は、サンマ、イワシ、サバなどの青魚の魚がおすすめ
大豆・大豆製品		豆腐、納豆、大豆、おから、厚揚げ、高野豆腐など、1日1回は大豆製品を食べよう
野菜	体内の活性酸素を減らす抗酸化成分を豊富に含み、血管内の健康を保つのに役立つ また、腸内で余分な糖質や脂質の吸収を妨げる食物繊維も多く含まれている	トマトや人参、ほうれん草など、色の濃い野菜(緑黄色野菜)は、特に抗酸化成分が豊富にふくまれている 特に、ビタミンA・C・Eやポリフェノールなどは抗酸化物質が多い

15

抗酸化ビタミン

ビタミンACE
(エース)

A

活性酸素を除去し、老化やがんの抑制に働く。皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める。

人参、ほうれん草、かぼちゃ、小松菜、モロヘイヤ、明日葉、赤パプリカ など



C

コラーゲンの合成に不可欠で、血管、皮膚、骨などを強化する。LDLコレステロールの酸化を防ぎ血管疾患を予防する。

菜の花、キャベツ、じゃが芋、小松菜、ブロッコリー、いちご、キウイ、みかん など



E

強い抗酸化作用をもち、細胞の老化を防ぎ動脈硬化を予防する。末梢血管をひろげ血行を良くする作用もある。

アーモンド、ひまわり油、大豆、ぶり、うなぎ蒲焼、かぼちゃ、玄米、小麦胚芽 など



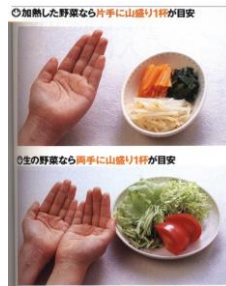
16

野菜の食事 1 回分の目安量

5 ～ 7 種類を組み合わせると 1 日 350 g を目標に！
このうち、1/2 ～ 1/3 は緑黄色野菜をとるようこころがけよう

1 食の量の目安

- ↓
- 加熱した野菜の場合
→ 片手山盛り 1 杯
 - 生野菜の場合
→ 両手に山盛り 1 杯



17

不溶性食物繊維

胃内の滞在時間が長く、満腹感を得やすいため過食を予防する。水分を吸収して数倍から十数倍にもふくれるため、腸壁を刺激して腸の蠕動運動を促す。水分を吸収したやわらかな便が増えるので、便秘や痔疾を予防・改善する。



(公財)兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ 谷川管理栄養士 資料より

18

水溶性食物繊維

ブドウ糖の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急激な上昇を抑える。胆汁酸を吸着し体外に排泄、コレステロールの吸収を抑制する働きがあり、高脂血症や動脈硬化の予防にも効果を発揮。腸内細菌の発酵を受け、ビフィズス菌など有益菌の働きを活性化し、腸内環境を改善する。



(公財)兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ 谷川管理栄養士 資料より

19

脂肪の取りすぎに注意

LDL(悪玉)コレステロールを上げる原因となります



LDLコレステロールを上げる食べ物
とりすぎに注意！



LDLコレステロールを下げるか、
上げ下げもない食べ物

20

血管を若返らせるライフスタイル

【運動編】

□ 有酸素運動

心臓への負担が少なく、血圧も上昇しにくい。
毎日無理なく続けられるウォーキングがおすすめ。

□ ストレッチで筋肉の柔軟性を保つ

□ 筋トレで下半身の筋肉を鍛える

体の中でも大きな筋肉を使うトレーニングのため、全身の
血流が良くなります。



21

しなやかな血管を保つ物質「NO」

有酸素運動を行うと血流が良くなり、NOが増えることが分かっています。
ウォーキングなどの運動を1日30分以上、出来れば毎日（最低週3回）
続けましょう。

※30分は15分×2回、10分×3回でも構いません。



NOは血管を広げるほか、血管壁の傷を修復したり、血液の凝固を抑えて血栓が出来るのを防いだりします。

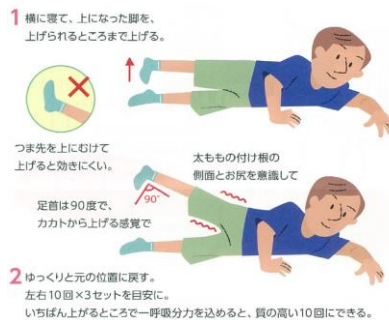
引用：NHK出版「きょうの健康」2016年5月号

22

太もも筋力アップ大作戦（その①）

大殿筋上部と、体の側面の中殿筋を鍛えられるエクササイズ。ここを鍛えれば、
片足で立ってもぐらつかず、転びにくくなる。ヒップアップ効果もあり。

◆初級～中級
テレビを観ながら
「脚あげ」



※すこやか健康2018年10月号より

23

太もも筋力アップ大作戦（その②）

太ももの筋肉をつけるなら、スクワットが近道。
膝を傷めないよう、正しい姿勢で、無理をしない範囲で。

◆中級
やっぱり
「スクワット」



※すこやか健康2018年10月号より

24

血管を若返らせるライフスタイル

【その他】

❑ 禁煙

たばこは、善玉のHDLコレステロールを減らして血管の老化を進める。



❑ ストレス解消

強いストレスは、血圧や血糖、コレステロール値も上げるため、血管に負担がかかる。

❑ 十分な睡眠

血圧が最も低いのは就寝中。
ストレス等による血圧上昇で傷んだ血管は、
血圧が低い時に修復されるためしっかり眠ろう。



25

禁煙は“保険”で治療できる時代に！

■ 専門家へ相談で成功率アップ！

禁煙外来とは、禁煙したい人を対象に禁煙治療を行う医療機関で、医師がマンツーマンで禁煙をサポートしてくれます。ニコチン代替療法や飲み薬を用いた治療を行い、一人で禁煙するよりも成功率が1.5～3倍高くなるといわれています。

■ 健康保険を使って禁煙外来へ

保険を使って禁煙治療を始める場合、下記の①～④の条件を満たす必要があります。

- ① スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された者
- ② 喫煙指数（ブリンクマン指数※）が200以上の者
※ブリンクマン指数＝1日あたりの喫煙本数×喫煙年数
- ③ すぐに禁煙することを希望している者
- ④ 禁煙治療について説明を受け、文書により同意している者



【健康保険で禁煙治療が受けられる全国の医療機関】
医療機関をお探しの方は、下記HPから検索できます。
日本禁煙学会 <http://www.nosmoke55.jp>

26

毎日測って確認!!①

体重管理

BMI判定	18.5未満	18.5～24.9	25以上
	やせ	普通	肥満

■ BMIの計算式＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

■ 標準体重の計算式＝身長(m)×身長(m)×2.2



体重管理ポイント

- ・ 毎日の体重測定を習慣にする
- ・ 減量の必要な人(BMI 25以上)は、現在の体重の3～5%減らす

あなたの場合は？

身長	m	×	身長	m	×	2.2 =	標準体重	kg
						2.5 =	上限体重	kg

27

毎日測って確認!!②

家庭血圧測定

測定時刻	起床後1時間以内、排尿後、朝食前と、就寝前の2回。できるだけ決まった時刻に。	■ 家庭で測る場合の高血圧の目安 収縮期血圧 135mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上
測定回数	1測定は2回測定した平均値が理想。	
測定前	測定前の1～2分間は安静にする。	
測定時	服はまくりあげて、 裸の二の腕にカフを巻く。 カフは肘関節にかからないように巻く。 巻く強さは巻いたあとで、 指が1～2本入る程度に。 腕は机などに乗せ、 心臓と二の腕が 同じ高さになるようにする。 測定する腕は、利き腕と反対の腕を基本とする。 決めた側の腕でいつも測定するのが原則。	

28

血管を元気にするためには

血管は、生活習慣を改善すれば柔軟性を取り戻すことができます

- ① 工夫して減塩！
 - ② 野菜には緑黄色野菜を必ず入れよう
 - ③ 大豆製品を1日1品食べよう
 - ④ 肉より魚の頻度を多く
 - ⑤ 適度に体を動かそう
 - ⑥ ストレスは溜めずに上手に解消！
- (プラス 禁煙)

29

出来そうなこと 見つかりましたか？

何かひとつ、今日から始めましょう。
続けることで、きっと、あなたの血管は
若返りますよ！！



30