

あなたの血管年齢は

若返る！

心筋梗塞や脳梗塞などの血管事故に遭わないために……



血管年齢は

動脈硬化の進行の

程度を示す新たな指標

最近、よく耳にする「血管年齢」って何のことか、ご存じでしょうか。「血管年齢とは血管の状態が実際の

年齢にふさわしい硬さなのかどうか、心臓や脳などの動脈が硬く厚くなり、その内腔（血液が流れるスペース）を狭める動脈硬化がどのくらい進行しているのか、またその血管の使われ方が悪くて一時的に硬くなってい

ないかを示す物差しは1つです」
こう指摘するのは、「血管年齢」という新たな指標を世界に先駆けて提唱した、東京医科大学病院の高沢謙二教授（健診予防医学センター長）です。

私たちの健康と命を支えているのは、体のすみずみまで血液を送り届けている血管です。
なかには、実年齢はまだ50歳前後なのに、血管年齢はもう70歳を超えていたというケースも見られるとい

血管年齢がわかるチェックリスト

おおよそ

当てはまる項目にチェックを入れてください。

- 1 階段を上がると胸が圧迫されるような感じがする
- 2 インスタント食品や脂っこい食べ物が好きでよく食べる
- 3 電話が鳴ったらすぐとらないと気がすまない
- 4 責任感が強く、仕事で手を抜くことができない
- 5 いつも時間に追われている気がする
- 6 1日の喫煙本数×喫煙年数=400以上である
- 7 血圧が高い
- 8 運動らしい運動はしていない
- 9 最近、物忘れが激しい
- 10 手足が冷たく、しびれた感じがある
- 11 コレステロール値、あるいは血糖値が高い
- 12 親・兄弟に心臓病や脳卒中で倒れた人がいる

結果

チェック項目が

0～4個の方：血管年齢は実年齢と同じくらい、年齢相応

5～8個の方：血管年齢は実年齢+10歳

9～12個の方：血管年齢は実年齢+20歳

◎チェックした項目数が多いほど、血管年齢が高く、血管の老化が進んでいる可能性が高い

「人は血管とともに老いるのです。年相応の血管年齢ならまだしも、実年齢より20歳も30歳も老けた血管年齢だったら、重大な危機感を持たなくてはいけません」
血管が傷つき早く老いるのをそのままにしていたり、実年齢以上の血管の老いに気づかないでいると、いっつ心筋梗塞や脳卒中など重篤な病気の発症＝血管事故に遭ってもおかしくないのです。

急増中！血管事故に遭う30歳代、40歳代の若手世代

「怖いのは最近、30代、40代の若い世代で、血管年齢が非常に高く、生死にかかわる血管事故に遭う人が増えてきていることです」
2013年、女優の天海祐希さんが東京芸術劇場に出演中、急性心筋梗塞に襲われたのは45歳のとき。同年、テレビ東京のアナウンサー、大橋未歩さんが脳梗塞の発作を起こしたのは、なんと34歳のときでした。

「現代は、もの凄いスピードで血管が老化する時代です。若くても血管

年齢がきわめて高いというのは、少しもめずらしくないのです」
もはやこれまでの常識はまったく通用しません。定期的に血管年齢を測り、日ごろから動脈硬化の進行に注意し、心筋梗塞や脳梗塞などに突然襲われないように努めることが肝心です。
もし、血管年齢が実年齢より10歳以上高かったときは、血管事故に遭わないための生活習慣の改善や、日常生活におけるちょっとした注意と工夫が必要といえます。

一気に加速するアテローム性動脈硬化

もともと血管年齢は、年を重ねるごとに高くなっていきます。生理的加齢変化による動脈硬化の進行は仕方のないことなのです。

ただし、食べすぎや運動不足、不規則な生活、ストレス、喫煙などが加わり、それ以上の進行が見られるときは、「仕方ない」ということで済まされません。脂質異常症や高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病から病的な動脈硬化が進み、一気

に加速してしまいうからです。

「とりわけ問題なのは、急性心筋梗塞や脳梗塞などの、重大な血管事故を起こすアテローム性動脈硬化です」

動脈の血管壁は、内側から①内膜、②中膜、③外膜の3層から形成されています。

「アテローム性動脈硬化は、この動脈壁のほとんど内側の内膜の表面、血液とじかに接する血管内皮が傷つけられ、血液中の悪玉コレステロール(LDLコレステロール)がその傷口から血管壁のなかへ侵入することから始まります」

内膜のなかに侵入した悪玉コレステロールは、活性酸素によって酸化され、酸化コレステロールに変化します。

「次にマクロファージ(白血球の一種)がこの酸化コレステロールを捕食し、自身の内に溜めこんで泡沫細胞へ変わります。やがて泡沫細胞は死滅し、その死骸の山が積み重なってアテローム(粥状の塊、プラーク)をつくるのです」

プラークは、徐々に血管内皮に血

管壁を内側へ突き出すように大きく肥大していきます。それに従い血管壁はより硬く厚くなり、その内腔を狭めて動脈硬化を加速してしまうのです。

突然、冠状動脈が詰まって 心筋の壊死を招くのが 急性心筋梗塞

心筋梗塞の地下は、心臓の筋肉(心筋)へ酸素と栄養を補給する冠状動脈に、アテローム性動脈硬化が発生・進行することからつくられます。

「プラークの肥大化で、より硬く厚いものになった冠状動脈の血管壁は、次第に弾力性を失い、脆く壊れやすいものになっていきます」

加えて、ストレスや睡眠不足、不規則な生活などから血管が「ギュツ」と縮まつたりすると、冠状動脈の血管壁はさらに硬く脆いものにならざるを得ません。

「そのうちに、ちょっとした血圧の瞬間の上昇などをきっかけにプラークが破裂したりすれば、血管壁の破綻箇所を修復しようと血小板などがたちどころに集まり、血を固まらせ

は不可逆的なもので、いったん動脈硬化が進んだら、もう元の柔らかい血管には戻らない」と信じられてきました。

「しかし、近年、食事や運動など生活習慣の改善や、医師による適切な治療などで、器質的に動脈硬化が進行した血管でも改善することが報告されています。さらに機能的な血管の硬さについては、血圧を下げるとか、ストレスの解消などにより、すぐにでも柔らかくなって若返ることが確認されています」

血管年齢を若返らせ、血管事故を防ぐ5カ条を紹介します。

「第1条は、禁煙です」
喫煙は体内に大量の活性酸素を発生させ、直接、血管内皮に傷をつけるなど血管に大きなダメージを与え、動脈硬化を進めます。血管を若返らせるには禁煙が大前提となります。

「第2条は、腹八分目の食事を心がけることです。脂質異常症や高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病を改善し、血管を若返らせます」

おすすめなのが食事の最初に生野菜を摂ること。食べすぎを防ぎ、余

てふさごうとします。この血の塊が血栓となって冠状動脈を詰まらせ、その先に血液を送れなくなることで、心筋の壊死を招くのが心筋梗塞なのです」

発症のきっかけとなる 最後の「押し」は……

動脈硬化は、①器質的硬化と②機能的硬化の2つに大きく分けられます。

「先の心筋梗塞を例にとると、前者のアテローム性動脈硬化などの進行から、血管の素材そのものが硬くなるのを器質的硬化と呼びます。後者のストレスや寝不足など、情況次第で血管が「ギュツ」と硬くなったりするのを機能的硬化といいます」

現在、血管年齢は病院やクリニックなどに広く普及している加速度脈波計で簡単に知ることができます。指先をセンサー部分にあてれば、約20秒でたちまち血管年齢が判明します。

この加速度脈波計などで突き止められる血管年齢とは、前者の器質的硬化による血管年齢に、後者の機能的

なコレステロールや脂肪の排出などに役立ちます。

血管事故の 引き金を引かない 生活スタイルの確立を

「第3条は、週2回、20分程度のウォーキングやエアロビクスなどの有酸素運動を行うこと」
有酸素運動は末梢の血管を広げ、血圧の低下などをもたらします。
「第4条は、ストレスをこまめに解消すること。1日1回、気持ちのよいことを見つけ実行するようにしましょう」

私たちの体は、交感神経と副交感神経の相反する2つの神経からなる自律神経によって調整されています。過度のストレスが続くと交感神経が働きっぱなしとなり、血管の収縮や血圧の上昇などをもたらします。

そのため、血管事故が起こりやすくなるので、心が和むことを見つけ、楽しむことが、血管事故の防止につながります。

「第5条は、良質な睡眠をとること

的硬化による血管年齢を加えたものにほかなりません。

「重要なのは、血管の素材そのものが硬くなる器質的硬化のみで心筋梗塞が起きるのか……:というところ、そうではないという事実です。ストレスや寝不足などから生じる機能的硬化が加わり、さらに瞬間的な高血圧や、脱水による血液の濃縮などちょっとしたことがきっかけとなり、心筋梗塞の発症へ至るのです」

沖縄の元気な百寿者(100歳を超えた長寿者)などの場合、血管の素材そのものは硬くなっているケースが多いものの、機能的硬化を招かない日常生活や、発症のきっかけを上手に避ける生活の知恵などが、血管事故の防止に役立っているのです。

動脈硬化が進行した 血管でも 若返りが可能

「血管年齢が意外に老けている」
こう告げられても、決して諦めたりがっかりすることはありません。実は長いこと、「動脈硬化の進行

です。起床時間と就寝時間を決め、毎日、同じ時刻に目覚め、床につくようにしてください」
睡眠時は副交感神経が優位となり、血管を広げ血圧を下げます。血管にとつても夜間は大切な休養の間なのです。

もちろん、血管事故の引き金を引くような行為は、絶対に避けることです。
過労や人間関係の軋轢などからストレスがたまったときは、睡眠と休養を十分にとり、心身を和ませることを。無理を押しして頑張ると血管事故を招くこととなります。

「営業の外回りなどで、喉が渇いたら水を飲んでください。汗をかいたら塩も摂ってください。脱水から血液中の水分量が減少すると、血が固まりやすくなって血管事故を起こす引き金となります」

血管事故に遭わないために、改めて普段のご自分の生活を見直してみましょう。血管事故を起こすきっかけ、最後の「押し」となる危険な行為を避ける生活スタイルの確立が求められます。



高沢謙二 (たかざわ・けんじ) 教授 / 健診予防医学センター長

1952年生まれ。1979年東京医科大学を卒業後、同大学第二内科へ入局。自治医科大学循環器内科、東京医科大学第二内科、同大学第二内科助教授、同大学第二内科教授、2005年東京医科大学八王子医療センター循環器内科教授、同大学八王子医療センター副センター長、2009年同大学八王子医療センター病院長を経て現職。わかりやすい語り口と親身な診療姿勢が身上で、数多くの患者さんから厚い信頼が寄せられている。

東京医科大学病院健診予防医学センター

<http://hospinfo.tokyo-med.ac.jp/shinryo/kenshinyobo/index.html>

〒163-1307 東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー7階 TEL03-3342-6111