

体験シリーズ 第1弾

「血管年齢」という言葉をご存じでしょうか。
 今回は、自覚症状のないまま進む血管の老化について、
 今年4月に入会した本会職員とともに考えてみました。



昨年度貸出回数 No.1 加速度脈波計

指先の動脈壁の弾力性を測定し、「血管年齢」を表示します。
 生活習慣改善の動機づけに活用できます。

事前アンケートより、勝手に健康ランキングしてみました！

事前にアンケートに
 答えていただき、皆様
 の生活習慣を編集部にて
 独自に点数化してみました。

予想では、浅倉さん
 が一番良い結果が出る
 となりましたが、結果
 はいかに!?

※各項目5点満点としています。

健康予想順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位
食生活	4	4	4	2	2	4
睡眠時間	4	4	4	4	3	4
運動	5	3	3	2	3	1
ストレス	3	4	4	4	4	2
喫煙	5	5	5	5	5	5
飲酒	4	4	3	4	3	3
合計点数	25	24	23	21	20	19

※本人の了承を得て掲載しています。



令和2年度本会新入職員
 上段左から阿部さん、小窪さん、竹原さん
 下段左から池内さん、浅倉さん、北山さん

1 さっそく測定してみましょう

1 性別と年齢を入力します



モデル●池内香子さん

広島県出身。大学から上京。大学時代はオーケストラ(楽器はヴァイオリン)に力を入れていました。社会人になってからめっきり運動をしなくなったことに危機感をもっています。現在は自炊を頑張っています。得意料理は豚肉のしょうが焼き。



2 センサー部分に中指または人差し指を入れます

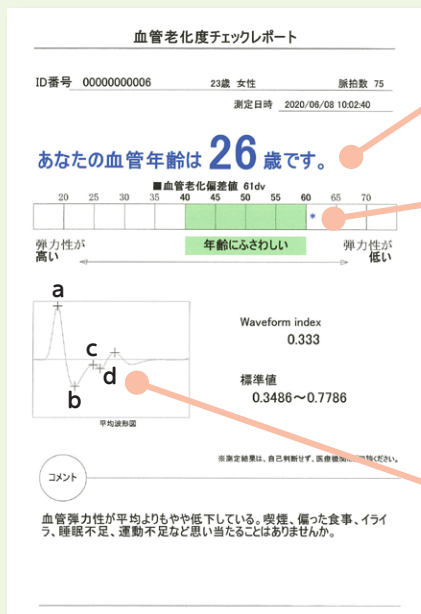


3 18秒後、結果が画面に表示され、結果用紙が出力されます



+3歳でした

【池内さんの結果用紙】



血管老化偏差値を、血管年齢に置き換えた際の記載はこちらにあります。

血管老化偏差値	評価
40未満	老化進行度が遅く、同年齢の平均と比較して、血管の弾力性に富んでいる
40~60未満	年齢に応じた血管の弾力性である
60以上	老化進行度が早く、同年齢の平均と比較して、血管の弾力性が低下している

一般的に、若い人の標準的な波形は、b波が深くなりd波が浅くなります。動脈が老化するにつれて、b波は浅くなり、d波は深くなります。

測定を終えて…



社会人になってから運動をあまりしていない自覚はあったので、血管が老化しているのではないかと不安がありました。いざ計測してみると、実年齢より3歳も上であることが分かり、日々の運動の大切さが改めて分かりました。今後は、適度な運動と食生活を意識しながら生活していきたいと思えます。

2 実年齢に対する「血管年齢」の結果発表!



3 保健師の評価

- 血管年齢測定では、指先の毛細血管の動きから血管の弾力性（動脈硬化の傾向）が年齢相応であるかを調べています。睡眠不足、疲れやストレスの蓄積で、弾力性が低下した状態となることから、「血管年齢」は健康状態を表す指標のひとつです。
- 6人の測定結果と生活状態との関連を見ると、特に食生活や運動において、普段から気を付けている方は、年齢相応あるいは年齢よりも弾力性に富んでいるという結果でした。
- 食事では、バランスだけでなく食事時間を考え、適度な運動も取り入れるよう生活習慣を振り返り、改善を考えてみましょう。

まずは朝ご飯を食べることから始めていきます。加えてウォーキングを取り入れ、来年には血管年齢20歳代を目指します!



結果説明とアドバイスをする下村保健師

4 血管について学びましょう

健康な血管



血液がサラサラと流れ、内腔（血液の通り道）が保たれています。動脈は収縮、拡張を繰り返して血液を送り出すために、弾力性、柔軟性を持ち、しなやかであることが重要です。

もろくなった血管



【血栓】
血管を詰まらせる
血液のかたまり

【プラーク】
血管壁に悪玉コレステロールなどが蓄積し、
脂肪の塊（プラーク）となる

※測定機器とセットで
模型も貸し出しています。

加齢や高血圧、高血糖、脂質異常等が続くことにより、動脈の弾力性、柔軟性が失われ、血管壁が厚く、内腔が狭くなっている状態です。これは「動脈硬化」と呼ばれ、血管が詰まったり、破れやすくなります。

もろくなった血管が引き起こす病気

血管の異変が招く主な病気として、**脳卒中（脳梗塞・脳内出血・くも膜下出血）、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）、認知症、腎不全、閉塞性動脈硬化症**などがあります。

日本人の死因の4分の1は、心臓病や脳卒中など**血管の異常**が原因です。

5 若々しい血管を保つには

アンチエイジング(抗加齢)をはじめましょう!

- 食生活**：「食塩」「脂質」「エネルギー」に気を付けてバランスよく、食事の時間も考えよう
- 睡眠**：良質な睡眠で疲労を回復しよう
- 運動**：今より1日10分多く体を動かそう!
- ストレス**：上手に付き合い、ためこまない
- 禁煙**：今からでも禁煙は遅くない!
- 飲酒**：適量を守り、節度ある飲酒を

1日3食、
定期的に
食べよう!



詳しくはこちらへ♪

本会では、保険者が実施する保健事業等に、各種健康機器の貸出や保健師等の派遣（機器の操作・結果説明）を行っています。貸出機器の種類及び申請手順については、本会ホームページ（要パスワード）をご覧ください。

問い合わせ先：企画事業部 保健事業課

03-6238-0164