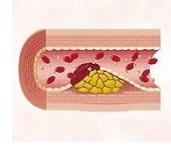


血管年齢 2024.7



人は、成人期以降、加齢とともに体の機能が衰えていくことを老化といえます。老化は血管も例外ではありません。血管の老化とは動脈硬化のことをさしています。血管年齢とは動脈硬化の程度を表しているのです。

体は大血管から毛細血管まで全身に張り巡らされており血管の老化がすすむと、血管の壁は硬く、厚く、もろくなっていき、様々な異常が起こってきます。代表的な異常は、高血圧、認知症、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、大動脈瘤、大動脈解離、閉そく性動脈硬化症（趾壊死）などです。

血管の老化を促進する要因には、加齢、糖尿病、脂質異常症、高血圧などがあります。喫煙はニコチンによって心拍数の増加、血圧上昇、末梢血管の収縮などによって血管に慢性的に負荷をかけ、血管を傷つけます。ストレスの多い生活も交感神経が優位となって血圧上昇や血管の収縮、血液の凝固が起きやすくなって血栓ができやすくなります。

現在の医療では動脈硬化を起こした血管を若返らせる薬はありません。加齢に伴う血管の老化は避けられませんが、老化のスピードをできるだけ遅くすることは可能です。現在の血管の状態をできるだけ長く保ち、血管老化のスピードをできるだけ遅くするために（血管年齢を若く保つために）最も有効なことは生活習慣病の改善です。

生活習慣病の原因となる肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症はすべて血管老化の原因となります。生活習慣病予防は毎日の食事に注意し、適度の運動を継続することです。

とくに生活習慣病と関係が深い内臓脂肪の割合を正確に知るには、病院で検査を受ける必要があります。金山病院ではCT検査で内臓脂肪率を測定しています。へその位置で内臓脂肪の面積（断面積）が100cm²以上ある場合を「内臓脂肪型肥満」としています。また、金山病院では血管の硬さと詰まり具合を専門の機械で測定し、健康な人の平均値と比べることによって血管年齢を推計しています。さらに、頸動脈エコーでも動脈硬化の程度を診断しています。思い当たる方はこれらの検査を受けて現在の自分の状態を知り、今後の生活の指標に利用してはいかがでしょうか。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦。