

内臓を老化させないために、40代からすべきことは？

2012年5月25日号(毎月10日・25日発行)
5月10日発売(第36巻 第10号)
昭和52年6月2日第3種郵便物認可

クワワザン

croissant 5/25

女の暮らし方
男の暮らし方

定価 **400**円

10日・25日の月2回発行

40歳から始める、 内臓のアンチエイジング

あなたは知っていますか？
自分の内臓の働きと、老化の兆し。

交感神経と副交感神経の
バランスが悪いと、
なぜ問題なのか？

免疫力を
アップするために、
腸が健やかになる方法。

血管や血液が
きれいでないと、
カラダは
どんどん老けこむ。

知っておきたい、
がんになるリスク

内臓型冷え症を
知っていますか？

口腔老化度検査を
体験しました
歯周病になると、
動脈硬化も
促進される。

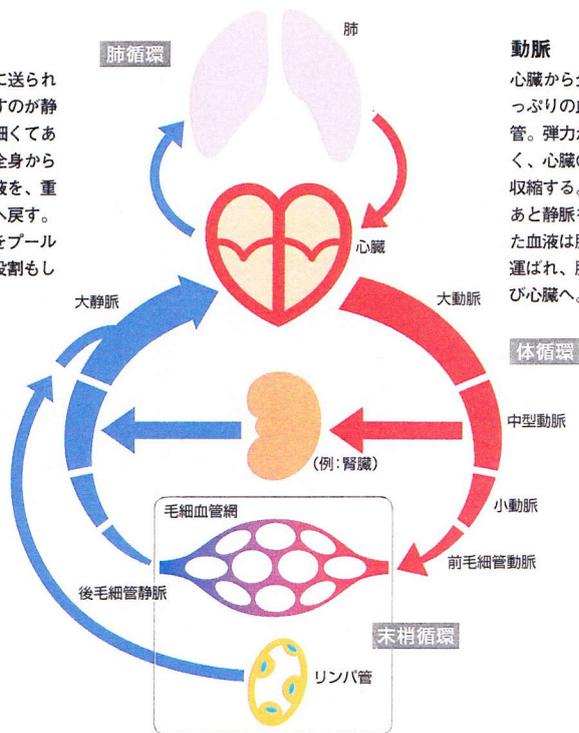
南雲吉則さんの食事ルール
食べ過ぎると、
老けてしまいます。

猫背は内臓にもよくない
肩甲骨エクササイズで、
正しい姿勢を。

血管や血液がきれいにならないと、カラダはどんどん老けこむ。

血管と血液をきれいにすることで、体の中からのアンチエイジングを意識すれば、内臓も元気になります。
撮影・青木和義 イラストレーション・中川原透

全身をめぐる動脈と静脈の働き



静脈

動脈によって全身に送られた血液を心臓へ戻すのが静脈の働き。静脈は細くてあまり弾力がない。全身から回収した大量の血液を、重力に逆らって心臓へ戻す。また、大量の血液をプールしておく貯蔵庫の役割もしている。

動脈

心臓から全身に、酸素がたっぷりの血液を送り出す血管。弾力があつてやわらかく、心臓の鼓動と連動して収縮する。全身をめぐるあと静脈を通り心臓に戻った血液は肺動脈を経て肺に運ばれ、肺静脈を通って再び心臓へ。

体じゅうにはりめぐらされて血液を全身に運ぶ役目を果たす血管と、心臓、肺、腎臓は人間が生きていくのに不可欠な重要な循環器系を形成している。これらの臓器と血管が健全でないと、さまざまな問題が起きてくる。

「普段あまり血管とはどういうものか意識したことがない人が多いと思いますので、そのしくみや働きからお話ししましょう」と、東京・表参道で血管外科と予防医学に力を入れたクリニックを開いている阿保義久さん。

「血管は全身にはりめぐらされ、人間のすべての生理機能を司る器官で、血管、血液に問題が生じると、おのこの臓器の働きに大きな影響を与えるものです。われわれ血管外科医の間では、血管も一つの臓器であるという考え方があるほど大切なものなのです。また、血管は心臓、肺、腎臓とともに一つの循環器系を形成しています。全身に必要な酸素を送るとともに、すべての臓器に必要な物質を運んだり回収したりしているのです」

血管には動脈と静脈の2つがあることも忘れてはならない。動脈は心臓から血液を送り出す役目をしている血管であり、心臓がぎゅつと縮まると動脈が広がり、心臓が広がると動脈が縮まる。

血管は一つの臓器と考えていいほど重要な器官です。
阿保義久さん あほ・よしひさ

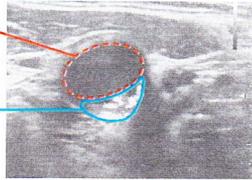
北青山クリニック院長。東京大学医学部卒業。東京大学病院、虎の門病院などを経て、東京・表参道に血管外科・予防医学・アンチエイジングを掲げた同クリニックを開業。下肢静脈瘤の日帰りレーザー手術に定評がある。



このポンプのような動きで血液は全身に送られていくのだ。動脈の壁は厚く血管自体は細くて弾力がある。それに対して静脈は壁がうすくてのびやすいという特徴がある。これは、動きの激しい動脈と、大量の血液をプールしておく必要がある静脈と、2つの血管の役割が異なることによる。2つの血管にある血液の量も対照的で、ある人の

頸動脈エコーで見られる血管の様子

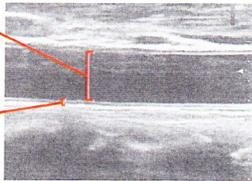
動脈硬化症の血管の断面画像(輪切り)



プラークにより血管内径が狭くなり、血液の流れが悪い。

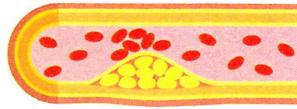
血管壁にできたプラークが大きくなった動脈硬化症の状態。

正常な血管の断面画像(縦切り)



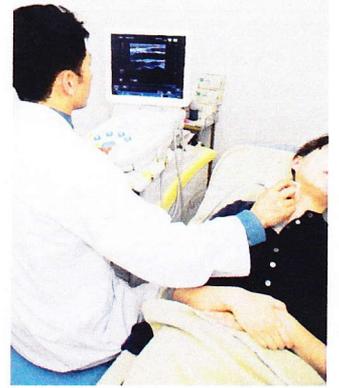
血管の幅が広く、血液がスムーズに流れていく。

血管内膜と中膜の厚さが1.2mm以上だと要注意。血液の流れを妨げる可能性が。



血管壁に汚れがこびりついて血管を狭くし、動脈硬化症になる。血栓ができやすい状態。

血栓が脳梗塞などの脳血管疾患、心筋梗塞などの心疾患を引き起こす原因に。



仰向けに寝た状態で首にゼリーを塗り、プローブを当てて検査をする。

体に5割の血液があるとすると、その割合は動脈に1割に対して、静脈に4割といわれるように圧倒的に静脈のほうが多い。

血管と血液のコンディションを知ることで内臓の健康につながる。

では、しくみや働きが違う動脈と静脈には、それぞれどのような問題点が発生しやすいのだろうか。

「動脈の血液の流れが悪くなり、血管が狭くなってきて血栓を作ると、脳梗塞、心筋梗塞につながりかねない動脈硬化症という症状を作り出しますが、これが大きな問題なのです。現在、日本人の死因の3割はガンですが、動脈硬化が引き起こすといわれる心疾患と脳血管疾患を合わせると、ガンと同じく死因の約3割にのぼります。幸い、血液の状態も血管の状態も検査すればチェックすることができるので、気になるかたは、ぜひ検査を受けることをおすすめします。一方、静脈のほうは細くなったり詰まったりすることは少ないのであまり重要視されていませんが、静脈にできた血栓は肺に飛んでいって肺梗塞の原因になりますし、ごくまれに脳梗塞の原因にもなるのです。また、脚の血管が広がって浮き上がってくる下肢静脈瘤という症状を引き起こすことがあります。下肢静脈瘤自体は生命にかかわるような症状ではないですが、エコノミークラス症候群の間接的な原因になることがあり、その場合、突然死にもつながります」

では、血管の状態をよくすることと血液をきれいに、いわゆるサラサラ血液にするのとはどういう関係があるのだろうか。

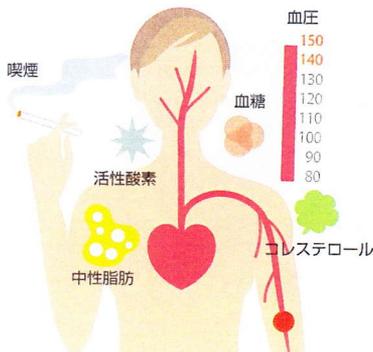
「血管と血液とはまったく異なるものなので、血管がきれいでも血液の状態がよくない人もいれば、その逆の人もいます。ただ、血液の状態と血管の状態は、やはりお互いに影響し合うことが多いのです。血栓は、基本的には血液や血流のコンディションが作るものですが、血管の壁が汚れてカスがたまり傷ついたりすると、そこに炎症物質がこびりつく。それが原因で血液が固まって血栓ができたりするのです」

阿保さんのクリニックには、頸動脈エコーの検査装置があり、これを使って検査するとその人の血管の中の様子が簡単にわかる。画面に映し出された映像で、血管の壁の厚さ、血液の流れ、血栓ができているかがチェックできるのだ。

「頸動脈を調べれば、その人の心臓や脳の動脈の様子がだいたいわかるといわれています。血管の壁の厚さが1・2mm以上と厚くなって血管が狭くなっていると要注意ですし、血管壁にカスのようなものがこびりついて血液の流れを邪魔している場合も同様です。2〜3分でできる簡単な検査ですので一度受けてみるというですね」

阿保さんの話で、全身の臓器をつなぐ血管と、血液の流れの大切さを意識しながら生活することの重要性を知ることができた。

動脈硬化を引き起こすといわれる危険因子



● **脂質異常症**
高コレステロール血症、とくに高LDL血症は、動脈硬化を引き起こすといわれる。

● **肥満**
中性脂肪が多く、肥満の人は、過食を避け運動をするなどしてリスクを減らしたい。

● **糖尿病**
糖尿病の人、血糖値が高めの人は要注意。食事療法を守って血糖値のコントロールを。

● **高血圧**
高血圧の人は、医師の指導に従って降圧剤を飲むなど血圧のコントロールを。

● **ストレス**
ストレスを感じやすい人は動脈硬化のリスクが高いので、上手にリラクゼーションできる工夫を。

● **喫煙**
喫煙は、動脈硬化の最大の危険因子。禁煙すれば必ず効果は出るので禁煙を。