



# 知って得する あかいかさんち の健康情報⑨

## 第9回目は 血管を清潔に保って 全身を健やかにしよう！！

人は「血管から老いる」と言われています。  
血管は、血液を全身に送り届けるために、多くの機能を備えています。  
その仕組みや働きを知り、健康な状態を保っていきましょう！

### Q1 血管の長さは何くらい？

すべてつなげると、約10万km！  
それは地球2周半！！  
一番長いものは毛細血管で、  
全体の約99%を占めている。

### 毛細血管

動脈と静脈をつなぐ細い血管。  
動脈と静脈の末梢が細かく枝分かれし、  
網目状になっている。

### Q2 血管の太さは何くらい？

一番太い動脈の直径は2～3cm  
毛細血管の一番細いところは  
直径約5マイクロメートル。

### 動脈

心臓から全身に向けて血液を送り出す血管。  
大動脈から枝分かれして細かい動脈になる。

### Q3 血管が全身の血管を一周するのに かかる時間は？

心臓→動脈→毛細血管→静脈→心臓  
の順で、約50秒！

### 静脈

全身からの血液を心臓へ戻す血管。  
細い静脈から徐々に合流して大動脈になる。

血管が老化すると、動脈硬化が進行し、多くの病気や不調の原因になります。  
血管は加齢により老化しますが  
食生活をはじめとした生活習慣を変えれば、若さを保つこともできます。

## 動脈硬化の危険因子

### 生活習慣病

- ・脂質異常症、糖尿病、高血圧
- ・酸化した悪玉コレステロール、高血糖、高血圧などになり内皮の細胞に傷がつきやすい
- ・特に脂質異常症はアテロームができやすい

### 喫煙・ストレス・睡眠不足

- ・いずれも血管を傷つける活性酸素を増やす
- ・喫煙は、酸化した悪玉コレステロールを増加させるほか、血圧をあげる作用もある

### 肥満

- ・内臓脂肪が多くなると、生活習慣病を発症しやすくなる



### 運動不足

- ・消費エネルギーが減少して肥満の原因になる
- ・脂質異常症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の危険因子のひとつが運動不足
- ・睡眠障害やストレスなどにも関連している

## 動脈硬化を予防する食事のヒント

- 1.肉の脂身、鶏卵、清涼飲料や菓子などの砂糖や果糖を含む加工食品、アルコール飲料を控える。
- 2.魚、大豆、大豆製品、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、きのこ、こんにやくを積極的にとる。
- 3.精製した穀類を減らして未精製の穀類や雑穀、麦を増やす。
- 4.甘味の少ない果物と乳製品を適度にとる。
- 5.減塩して薄味にする。

