

血管年齢

血管が硬くなることを動脈硬化といい、**血管年齢**は血管の老化度合いで動脈硬化がどれだけ進んでいるかを表すものです。

血管年齢の状態をチェックしてみよう！

Q. 次の項目にいくつあてはまりますか？

- 脂っこい物をよく食べる
- 血糖値、コレステロール値が高い
- 血圧が高い
- 手足が冷たく、しびれた感じがする
- まったく運動をしない
- 責任感が強く仕事は絶対に手を抜かない
- 電話はすぐ取るほうだ
- 親、兄弟に脳卒中や心筋梗塞になった人がいる
- 最近もの忘れが多い
- 1日の喫煙数×喫煙年数が400以上になる
- 階段を上ると胸が苦しくなる
- いつも忙しく時間がないと思っている

0～4個 …実年齢と同じなので安心
5～8個 …実年齢よりも10歳程度老化
9～12個 …実年齢よりも20歳程度老化



**実年齢より10歳以上
歳をとっている方は
動脈硬化が進行している可能性あり**

血管年齢とは？

血管が硬くなることを動脈硬化といい、**血管年齢**は血管の老化度合いで動脈硬化がどれだけ進んでいるかを表すものです。

どんな影響が？

血管年齢が高く、動脈硬化が進むと、**脳卒中・狭心症、心筋梗塞、内臓の衰え、筋肉の衰え**などに繋がってしまいます。

老化の原因は？

高血圧、高血糖、中性脂肪・コレステロールが高いといった生活習慣病の悪化によって引き起こされるものと言えます。

若返り方法は？

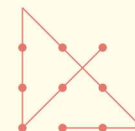
ウォーキングなどの有酸素運動（1日15分～30分）、禁煙、食物繊維の摂取、暴飲暴食をしないことが若返りのポイントです。



あさのクリニックで**血管年齢測定**

詳細な**血管年齢測定**はあさのクリニックで！

ベッドに横になっていただき、5分程度で血管年齢を測定できます。痛みもなく、検査費用も保険適応の場合は100円～300円程度でできますので、お気軽にスタッフにお声掛け下さい。まずはできることから始めて、一緒に血管年齢の若返りを図りましょう。



挑戦状の答え

VASCULAR AGE

