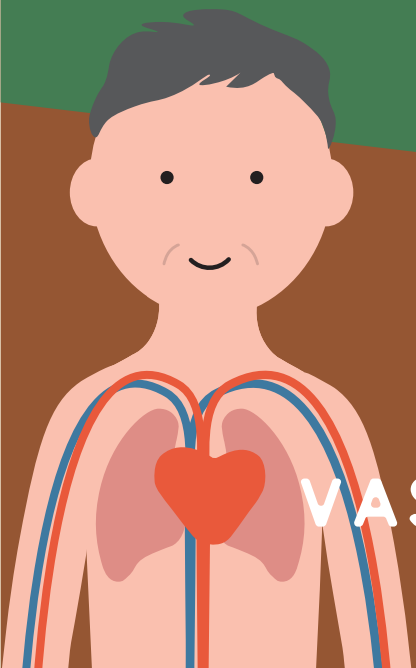


# 血管年齢

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。



VASCULAR AGE

## 血管は健康のバロメーター！ あなたの血管年齢は何歳ですか？

### ● 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。

## 血管年齢をチェックしよう！

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

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！

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

5分で測定

詳細な血管年齢測定やっています！

血管年齢の測定は、ベッドに横になっていただき実施します。痛みもない検査ですので、ご希望の方は、お気軽にスタッフにお声掛けください。一緒に血管年齢の若返りを図りましょう。



大人ひとりの血管をすべてつなぐとどのくらいの距離になるでしょうか？

- ① 倉敷市2周半分の距離になる
- ② 岡山県2周半分の距離になる
- ③ 日本2周半分の距離になる
- ④ 地球2周半分の距離になる