

浅野院長からの挑戦状

一筆書きで9つの丸をつなげ！

下の9個の丸を「一筆書き、最大4本の直線」でつなぐことができますかな？



 <b>FREE PAPER</b> あさクリ ASANO CLINIC IN SOJA		特集 <b>血管 年齢</b>
年をとっても 病を持って 今を生きる 喜びの支援をする情報紙	No.02 <b>05</b> 2016	



あさのクリニック

あさのクリニック  
〒730-0202 広島県 佐伯市 佐伯1-1-1  
TEL 0866-93-8808

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？

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

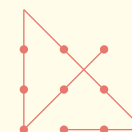
ウォーキングなどの有酸素運動（1日15分～30分）、禁煙、食物繊維の摂取、暴飲暴食をしないことが若返りのポイントです。



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

