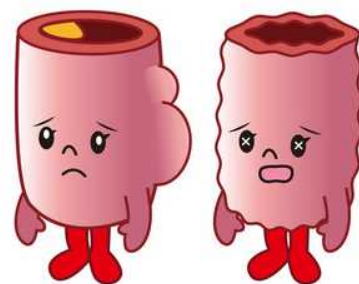


若さを取り戻す若さの秘訣は行動

「30歳を過ぎたらぜい肉が気になってきた」「40歳を過ぎたらヒザが痛くなってきた」「50歳を過ぎたら血圧が高くなってきた」……人は誰でも歳を重ねるとともに体の老化が進み、若い頃には想像もしなかった体の不調にショックを受けることがあります。いつまでも若々しくありたいというのが多くの人の希望ですが、実は年齢は元に戻せなくても**心身の若さ**は自分自身で変えられるのです。健康・医療の世界では「**血管年齢**」「**骨年齢**」「**肺年齢**」といった言葉が使われることがあります。これらは「血管の硬さ」や「骨の密度」「吐き出せる息の量」を表すもので、それぞれの機能が同じ年齢の人の平均値に比べてどのくらいかを示すものです。そしてこれらの「年齢」は**健康習慣**を行うという自らの行動によって若返らせることができるのです。

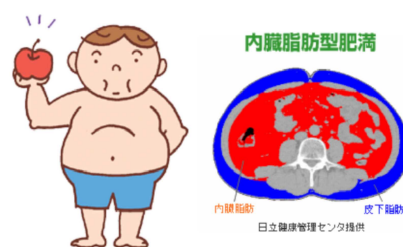


動脈硬化を引き起こす高血圧

高血圧は自覚症状はほとんどありません。しかし放っておくと病状が進み、やがて命に関わる病気を引き起こします。このことから高血圧は**サイレントキラー**とも呼ばれることがあります。命に関わる病気の原因となるのが**動脈硬化**です。高血圧によって血管に負担がかかり続けると、しだいに血管の壁が硬く、厚くなります。また、血管壁の中にコレステロールが入り込んで塊(粥腫)になり、血管壁が内側に盛り上がることもあります。こうした要因によって血管の内腔が狭くなると、血液が流れにくくなったり、血管壁の一部が破れて血液の塊(血栓)ができ、血管が詰まったりして重大な病気を引き起こすのです。脳での動脈硬化——脳梗塞、脳出血、くも膜下出血を起こします。心臓での動脈硬化——狭心症や心筋梗塞を起こします。突然死に至ることもあります。腎臓での動脈硬化——慢性腎炎のひとつである腎硬化症を起こします。重症化すると腎不全につながります。

気をつけたいのは内臓脂肪

肥満には大きく分けて2タイプあります。ひとつは胃や腸など臓器の周りに脂肪がたまる「**内臓脂肪型肥満**」。男性に多くお腹がポッコリと出るのが特徴です。もうひとつは皮膚のすぐ下に脂肪がつく「**皮下脂肪型肥満**」。女性に多く指でつまむことができるタイプです。このふたつのうち特に注意が必要なのが内臓脂肪型肥満です。臓器の周りに脂肪がつくことで体に悪影響を与えやすいと考えられています。そもそも脂肪は多くの脂肪細胞でできています。通常脂肪細胞は動脈硬化や糖尿病を防ぐ物質を分泌するなどよい働きをしますが、余分なエネルギーを脂肪としてため込む「貯蔵庫」のような働きもあります。肥満の背景にはエネルギーの摂り過ぎがありますから肥満がある人の脂肪細胞は通常の2~3倍にも肥大化しています。**内臓脂肪が約1kg増えると、おへそ周りの腹囲は約1cm増える**といわれています。肥大化した脂肪細胞からは身体に良い働きをする物質の分泌が減り、逆にさまざまな悪い働きをする物質が分泌されるようになります。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

