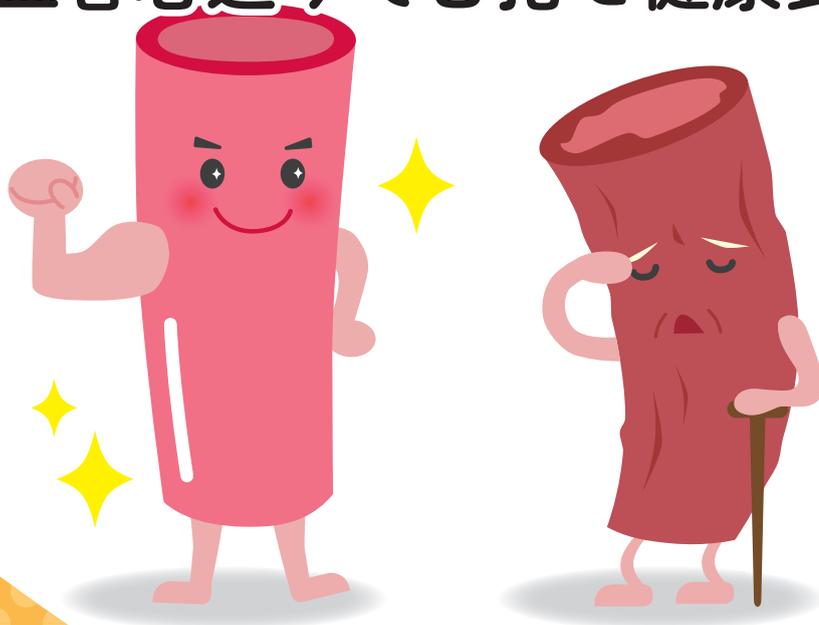


今日から
始める！

つるがしま健康習慣

～血管若返りで目指せ健康長寿～



みんなで創ろう未来の自分～楽しく動く・おいしく食べる～
(第2次鶴ヶ島市健康づくり計画・食育推進計画 基本理念)

健康長寿は血管若返りから！

健康長寿のポイントは、血管年齢を若く保つことにあります。

血管年齢とは、ズバリ血管の硬さです。頭のとっぺんから足の先まで張り巡らされた血管が硬く、厚く、狭くなってしまふのが、動脈硬化症です。しかし、血管の老化が進んでも痛くも痒くありません。そして、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる症状を引き起こします。そのため、「サイレントキラー（静かなる殺人者）」と呼ばれ恐れられています。

最近、偏った食事や運動不足、ストレスの多い生活、喫煙などの影響で、30～40代の若い世代でも動脈硬化が進んでいることもあります。

しかし、過度に心配する必要はありません。生活習慣を見直して、血管にやさしい生活をすれば、血管年齢も着実に若返ります。自分は大丈夫だろう、ではなく、日ごろの生活習慣を見直し、血管を強く健康な状態に保ちましょう。



監修：高沢謙二 医療法人社団信濃会 信濃坂クリニック院長
東京医科大学名誉教授