

まつくり院長通信

ビッグニュース！！ 毎日新聞の病院最前線 **2015** に
松田院長先生のインタビューが掲載されました！
詳しくは掲載冊子にて。

今週の花・言・葉

✿野バラ

痛みから立ち上がる

✿木苺

謙遜

✿アンスリウム

情熱

✿カーネーション

純粹な愛



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆血管の老化に注意！！ <目には見えない危険な老化>

疲れやすい・むくみ・冷え・寝起きが悪い・肩こり・顔色が悪いなど、私たちに身近なこのような症状の根源が血管にある可能性があります！実は、血管の硬化が進むと**血液が流れにくくなり**、体のすみずみまで**栄養や酸素が運ばれない**ため、このような症状が現れやすくなるのです。私たちが若々しく健やかな毎日を過ごすには、**血管をしなやかに保つことがとても大切**になってきます。

◆血管老化のメカニズムとは？

血管は加齢とともに弾力を失い、気付かぬうちに徐々に硬く、もろくなってきます。血管の弾力性は、血管の内壁に並ぶ内皮細胞の働きによって決まります。内皮細胞とは、血管の一番内側にある細胞で、血管の収縮や拡張を調整しています。この内皮細胞は、血液中の余分なコレステロールや活性酸素の攻撃を繰り返し受けているうちに、傷つきます。これが**血管の老化の始まり**です。

◆50代以降の女性は要注意！！

女性は閉経以降、女性ホルモンの減少とともに、血管が硬くなりやすいことが近年の血管研究で分かっています。女性ホルモンの欠乏が原因ですね。

★院長よりメッセージ

血管年齢を若く保つには、**バランスのいい食事**と**適度な運動**です！当院でも血管年齢は測定できますので、ぜひ一度自分の血管年齢を知っておきましょう！！