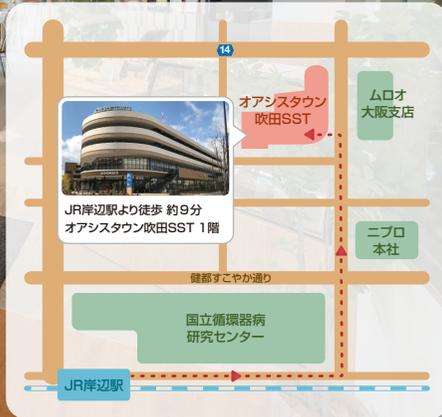




Vitalezza Kitchen
deli & bakery
吹田SST店

店舗情報はこちらから
<https://kitchen.vitalezza.jp/suitasst>



PRESENT

アンケートにお答えいただくと
10% 割引クーポン※プレゼント!
右のQRコードよりご回答ください。

※アンケートの回答期限とクーポンの使用期限は、2024年7月31日までとなります。
※1会計につき1枚、お会計金額(税込)から10%割引いたします。(割引上限3,000円まで)
※ほかのサービス券、割引券との併用はできません。
※「WAKUPAKU」、「ビタレーザキッチン津雲台店・吹田SST店」でご利用可能です。



Back Number

血管TIMESは、血管の「健康」について、医療や運動、栄養の各分野の専門家が分かりやすく解説している情報誌です。
バックナンバーは右のQRコードより閲覧ください。



URL
<https://www.saraya-fmd.com/magazine/>



血管TIMES
編集委員会

監修

国立研究開発法人
国立循環器病研究センター
オープンイノベーションセンター-センター長
宮本 恵宏

委員長

サラヤ株式会社
板良敷 朝将

編集委員

サラヤ株式会社
松田 和也 / 豊田 裕介 / 上中 詩央里
浅野 勝義 / 川島 達也 / 白男川 真衣
制作・デザイン・レイアウト: ジーワン株式会社

サラヤ株式会社 デジタルヘルスケア事業本部 〒546-0012 大阪府大阪市東住吉区針中野4丁目2-3

TEL 06-6797-2469 FAX 06-7662-0581

2024年7月発行 ■ 本誌に掲載の記事内容を無断転載することを禁じます。 ■ 写真及び印刷の仕上がり上、現品と色合いが若干異なることがあります。
Copyright (C) 2024 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

血管TIMES VOL.4
美容と健康に、血管を活性化し、しなやかにしよう!

SARAYA

VOL.4

血管TIMES

美容と健康に、血管を活性化し、しなやかにしよう!

脂質異常症

LDL(悪玉)コレステロールと食生活のポイント

熱中症は真夏だけじゃない

熱中症の対処法
脱水と電解質補給

ViewWave体験会-八女市役所
心臓の豆知識
夏バテ防止に! 限定メニューの紹介



屋内で可能な運動

定期的な運動で疾病のリスクを低くしよう

はじめに

血管は血液が流れる管ですが、血液が上手く流れるには血管が健康でなければいけません。健康な血管は流れる血液の量や速さを適切に調整する事ができます。しかし、血管に「動脈硬化」という変化が起こると血液の流れを上手く調整できなくなります。そして、「動脈硬化」をきたす危険因子の一つが脂質異常症です。また、「動脈硬化」があると、熱中症などで血液内の水分が減少したときに血液の流れをうまく調整できません。

今号の血管Timesでは脂質異常症にならない食生活のポイント、熱中症や脱水の対処法、暑い日に室内で出来る運動の方法が紹介されています。

また、簡単に血管の動脈硬化を調べる事ができるViewWaveの測定体験、心臓の豆知識もありますのでお楽しみください。



国立研究開発法人 国立循環器病研究センター
オープンイノベーションセンター・センター長
宮本 恵宏



もくじ

● 脂質異常症 LDL(悪玉)コレステロールと食生活のPoint	国立研究開発法人 国立循環器病研究センター 予防医療部 医長 渡邊 至	3
● 自宅で運動不足を解消しませんか? 屋内運動のススメ	国立研究開発法人 国立循環器病研究センター 脳血管リハビリテーション科 横田 千晶	5
● 夏場の健康のために 減量で注意すること	東邦大学医療センター大森病院 栄養治療センター 部長・教授 鷺澤 尚宏	7
● ViewWave体験会 Reported by 八女市役所	八女市役所 健康福祉部健康推進課保健指導係 倉山 希	9
● 熱中症の対処法	国立研究開発法人 国立循環器病研究センター 冠疾患科 医長 片岡 有	11
● 脱水と電解質補給	東北大学病院 栄養管理室 管理栄養士 田口 雄也	13
● いくつ知ってる?心臓の豆知識	国立研究開発法人 国立循環器病研究センター 研究所 心臓再生制御部 部長 菊地 和	15
● お酢のチカラで夏バテ予防 限定メニューのご紹介	ピタレーザキッチン 吹田SST店	17

脂質異常症

LDL(悪玉)コレステロールと

食生活のPoint



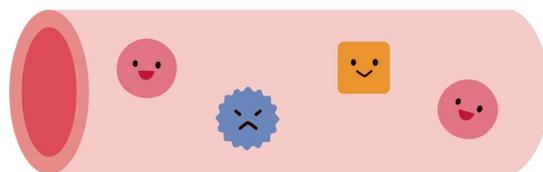
国立研究開発法人 国立循環器病研究センター
予防医療部 医長

渡邊 至

脂質とは、血液中のコレステロールや中性脂肪などのことで、それぞれ本来の役割(コレステロールは細胞やホルモンの材料、中性脂肪はエネルギー源)がありますが、脂質の量が多すぎたり、少なすぎたりして、バランスがくずれた状態(脂質異常症)が続くと、「動脈硬化」が進みやすくなり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの大きな病気の原因となります。

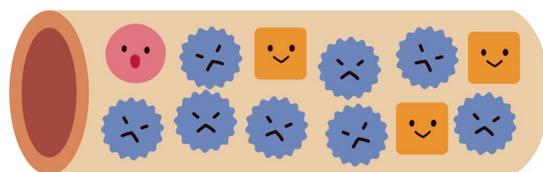
正常

脂質量のバランスがとれている状態。



脂質異常症

脂質量が多すぎたり少なすぎたりして、
バランスがくずれた状態。
動脈硬化が進みやすくなってしまふ。



● HDL(善玉コレステロール)

● LDL(悪玉コレステロール)

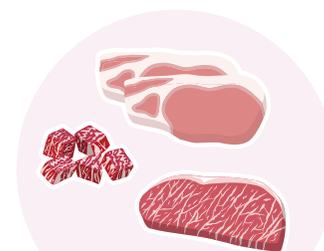
■ 中性脂肪

ただ、脂質異常症であっても、すぐには自覚症状は現れませんので、健診などで定期的なチェックが大切です。女性の場合は更年期以降にLDL(悪玉)コレステロールが急に上昇してくることも多いので、若い頃は問題なくても油断は禁物です。もし、脂質異常症を指摘された場合には、生活習慣の改善からはじめ、必要な場合にはお薬も使いながら適切な状態にコントロールすることが動脈硬化の予防には重要です。

「動脈硬化」を強く促進するLDLコレステロールを低下させるための生活習慣改善のポイントは、飽和脂肪酸(牛肉・豚肉・鶏肉などの脂身、バター・チーズなどの高脂肪乳製品、チョコレート・ショートニングなどに多く含まれる)の摂取を減らし、多価不飽和脂肪酸(魚介類・大豆製品などに多く含まれる)の摂取を増やすことです。

また、食物繊維もLDLコレステロールを低下させますので、積極的に摂取することが推奨されています。できることから実践してみましょう。

LDLコレステロールを上げる食品



牛肉・豚肉・鶏肉などの脂身



加工肉食品



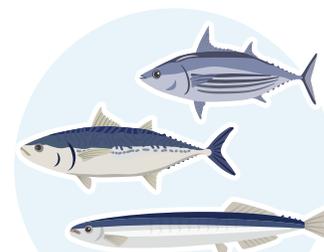
高脂肪乳製品・菓子類

など

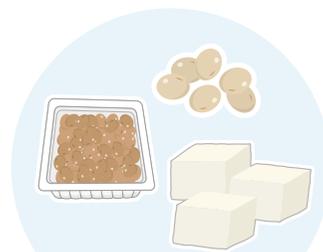
LDLコレステロールを下げる食品



野菜・果物類



魚類



大豆製品

など

自宅で **運動不足** を解消しませんか？

屋内運動の ススメ



国立研究開発法人 国立循環器病研究センター
脳血管リハビリテーション科
横田 千晶

健康・体力の維持・増進を目的とした計画的・定期的な運動は、循環器病、糖尿病、脂質異常症、悪性腫瘍、認知症等の発症リスクを低くします¹⁾。

● 運動の種類

運動には、**有酸素運動**と**無酸素運動**があります。

有酸素運動は、軽度～中等度の負荷のかかる運動を長時間かけて行い、体内の脂肪をエネルギーとして消費する、ウォーキング、エアロピクス、水泳などが含まれます。

無酸素運動は、酸素を使わずに、短い時間に強い力を発揮する運動であり、筋力トレーニング、短距離走、重量挙げなどです。

● 運動の推奨事項²⁾

個人差をふまえ、強度や量を調整し、可能なものから取組み、**今より少しでも多く体を動かすこと**、つまり立位困難な人も含め、じっとしている時間が長くなりすぎないことが重要です。

運動の推奨事項として、18～64歳では、息が弾み汗をかく程度以上(≧3メッツ*)の運動を週60分以上(≧週4メッツ・時**)、筋力トレーニングを週2～3日(週4メッツ・時に含めて可)、65歳以上は、筋力、バランス、柔軟性など多要素な運動を週3回以上、筋力トレーニング 週2～3日(多要素運動に含めて可)とされています。

なお、筋力トレーニングには、筋トレマシンなどを使うウエイトトレーニングや、自重で行う腕立て伏せやスクワットも含まれます。

*メッツ：身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標。エネルギー消費量は、各運動のメッツより、次の式で計算できます。

$$[\text{エネルギー消費量}](\text{kCal}) = [\text{メッツ}] \times [\text{実施時間}](\text{時}) \times [\text{体重}](\text{kg})$$

**メッツ・時：身体活動の強度(メッツ)に実施時間(時)をかけた身体活動量の指標

● 屋内運動のメッツ表(場所を取らずにできる運動のみ抜粋)³⁾

メッツ	屋内運動の例
2.3	ストレッチ
2.5	ヨガ
2.8	座って行うラジオ体操、楽な強度で行う筋トレ(腹筋運動)
3.0	ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30～50ワット)、体操(家で、軽・中等度)
3.8	ほどほどの強度で行う筋トレ(腕立て伏せ、腹筋運動)
4.0	ラジオ体操第1、パワーヨガ
4.5	ラジオ体操第2
5.0	筋トレ(スクワット)
6.0	ウエイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディービル)
6.8	自転車エルゴメーター(90～100ワット)
8.0	激しい強度で行う筋トレ(腕立て伏せ、腹筋運動)
8.3	ランニング(134m/分)



ヨガ



ラジオ体操



ランニング

参考文献

- 1) 厚生労働省. 健康づくりのための身体活動基準2013. <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html>
- 2) 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(案)」より抜粋
- 3) 国立健康・栄養研究所改訂版「身体活動のメッツ(METS)表」より抜粋
<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/2011mets.pdf>

夏場の健康のために “減量”で注意すること



東邦大学医療センター大森病院
栄養治療センター 部長・教授
鷲澤 尚宏



夏場の体調管理はいかがでしょうか。

実は夏場は以下の理由で体調を崩しやすく、減量が難しい季節でもあります。

01

基礎代謝が落ちやすい

夏は気温が高いので、冬に比べて自ら身体を温める必要がなく、エネルギーの消費量が減りやすくなります。

02

活動量の低下

気温が高いと運動や外出が減り、自転車や車など汗をかかないような移動手段をとりがちになり、身体を動かす機会が減りやすくなります。

03

自律神経の乱れ

クーラーの効いた室内と外を行き来することで、体温調節や内臓の働きを司る自律神経のバランスが乱れやすくなり、様々な不調で基礎代謝量も落ちやすくなります。

身長に対して、筋肉ではなく水分や脂肪分などで、過剰に体重が増えると「過体重」や「肥満」となり、糖尿病や脂質異常症、循環器疾患やがんなど多様な疾病のリスクになることが、幅広く知られております¹⁾

体重が増える理由は様々な要因がありますが、基礎代謝量に対して食事の摂取エネルギーが過剰になることが最も大きな要因です。

以下の内容に注意して体重管理を心掛けましょう。

□ 基礎代謝を増やすこと

筋肉が増えると、一見体重が増えて悪くなったように見えますが、基礎代謝が増加することでエネルギーの消費量が増えます。特に下半身の筋肉量が多いと基礎代謝が高くなるので、スクワットなどがおすすめです。



□ 活動消費エネルギーを増やすこと

夏場は運動する機会が少なくなるといいますので、意識的に活動量を増やすことが大切です。なるべくエスカレーターを使わず、階段を使うなどエネルギーを消費することを心掛けましょう。



□ 食事のバランスを考えましょう

食事の全体のカロリーを抑えることも重要ですが、汗で失いやすいビタミンB群やカリウム、筋肉をつけるためのタンパク質などを多く含む豚肉・大豆製品を意識的に取り入れることがおすすめです。



夏場は外の気温とクーラーの影響で太りやすい季節なので、少しずつ意識して体重管理に取り組んでこの夏を乗り切りましょう。

参考文献

1) FLEGAL, Katherine M., et al. Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. *Jama*, 2013, 309.1: 71-82.

脈波測定装置 ViewWave ビューウェーブ

体験会

Report by 八女市役所



八女市役所
健康福祉部健康推進課保健指導係
倉山 希



八女市では今年度よりViewWaveを導入し、健康教室やイベント、庁内の職員向け研修会等で測定会を開催し、全7回の測定会で延べ353名の方に体験していただきました。

測定者の方々からは、「どうしたら血管が柔らかくなるのか?」「‘しなやか’ エリアに入ってよかった。引き続きがんばろう!」「生活習慣を改善して、また日を改めて測りたい」等の声が聞かれ好評でした。

測定をきっかけに健康意識が向上したところで、健康診査や生活習慣病予防の啓発に繋げることができ、保健活動の取り組みに大きな効果をもたらしています。



測定者様からの声

どうしたら
血管が柔らかくなるのか
知りたくなった!



‘しなやか’ エリアに
入っていてよかった。
引き続きがんばろう!



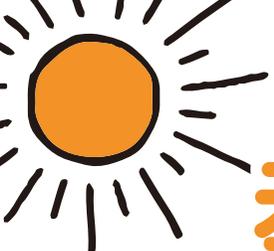
生活習慣を改善して、
また日を改めて測りたい!



当市の測定者は高齢の方が多かった影響か‘しなやかエリア’外の方が大多数で、とても心配される方も多かったため、大きなパネルに皆さんの結果をシールで貼り、他の参加者の結果も分かるようにしました。初めての検査で平均的な結果が分からないなかで、他の方の結果を示すことで、過度な心配を緩和できた印象があります。

まとめ

- ViewWaveは「血管のしなやかさ」についてわかりやすく可視化できることで、自身の健康状態を意識し、自発的に健康づくりに取り組むきっかけづくりとなっていると感じます。
また、測定者同士がお互いの結果について会話が生まれ、そこから健康づくりについての情報交換や協働して一緒にがんばろうと会話が広がり、住民さん同士の繋がりづくりにも寄与しています。個人から集団、そして地域の健康づくりまで幅広く展開できることを感じました。
- 国も健康日本21で目標としている健康寿命延伸に向け、今後もViewWaveを活用した健康プログラムや啓発活動に取り組み、市民の皆さんの健康づくりに貢献できるよう、より多くの方にViewWaveの利用を広めていきます。



熱中症の 対処法



国立研究開発法人 国立循環器病研究センター
冠疾患科 医長
片岡 有

熱中症は気温や湿度が上昇する梅雨の時期から起こりやすくなります。
この時期は、まだからだ暑さに慣れていないので、熱中症の原因や対処法を理解することが大切です。

● 熱中症を疑う症状は？

体がだるい、気温が高いのに汗が出なくなった、手足の痺れ、頭がぼーっとする

● 熱中症は血管に影響を及ぼす？

熱中症になると、汗をかくことにより血液内の水分が減少し粘度が増します。
その結果として血栓が形成され心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす場合があります。

● 熱中症を防ぐためにはどうする？

室温管理

暑いと感じなくても温度計をチェックしながら、エアコンや扇風機を上手に使用しましょう。

熱中症警戒アラートをチェック

気象情報をチェックし、気温の高い時間帯の外出は避けましょう。

水分補給

外出前から通常飲む量よりも2杯分程度多く飲んだり、外出時にはこまめに水分補給することを意識しましょう。

運動などにより通常よりもたくさん汗をかいたときは、塩分の補給も重要です。

● 熱中症の応急処置¹⁾ ●

Check1

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気
嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい ↓

Check2

呼びかけに答えますか？

はい ↓

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

はい ↓

Check3

水分を自力で摂取できますか？

はい ↓

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水が良いでしょう。

はい ↓

Check4

症状がよくなりましたか？

はい ↓

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

いいえ ↓

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません。

いいえ ↓

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう*

いいえ ↓

医療機関へ

本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添って、発症時の状況を伝えましょう。

※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

参考文献

1) 熱中症が疑われる人を見かけたら | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

脱水と 電解質補給



東北大学病院 栄養管理室
管理栄養士
田口 雄也

「水分」は生命にとって必要不可欠であり、体重の約60～70%を占めます。食物や飲料水から摂取した水分は腸管から吸収され、血液として循環し、栄養素の運搬や老廃物を体外に排泄する役割を担っています。汗や尿として排泄される水分が飲水量を上回ると体液量が減少します。通常、脱水状態を感知すると口渴中枢により飲水行動が促されますが、発熱時や高温環境下においては呼吸や皮膚から蒸発する水分である「不感蒸泄」が増加するため、より多くの水分補給が必要となります。

カラダの中の水分補給のメカニズム

補給した水分はどのようにカラダに取り込まれるのでしょうか？
水分は胃を通過して腸より吸収され、血管に入り、カラダのすみずみまで運ばれます。



多量の発汗や激しい下痢・嘔吐による重度の脱水状態では、血液が濃縮されることで心血管系への負担が増大します。糖・電解質(Na⁺, K⁺, Ca²⁺, Mg²⁺ など)を含有する「経口補水液」や「スポーツ飲料」は飲料水よりも速やかに吸収されることが知られています。¹⁻³⁾しかし、食事を十分に食べることができ、大量の発汗を伴わないような日常の水分補給では、糖や塩分の摂りすぎによる肥満や高血圧に注意が必要です。

暑い日は水分を失いやすくなります。特に、暑い日に外出や運動をするときに大量の発汗を伴う場合は、水や塩分などで水分と電解質の補給を心掛けましょう。

- 日常生活では、ミネラルウォーターやノンカフェインの麦茶・ルイボスティー
- 外出時や運動をするときは、ミネラルウォーターや塩飴



参考文献

- R J Maughan, J B Leiper, S M Shirreffs. Factors influencing the restoration of fluid and electrolyte balance after exercise in the heat. Br F sports Med 1997; 31: 175-182.
- 岩永光一、木場孝繁、富永秀敏。脱水後の血液性状の回復に及ぼす電解質・糖飲料摂取の効果。久留米医学会雑誌 1986, 49(5): 333-339.
- 本川耕資ら。サウナ浴による健康成人熱中症脱水モデルにおけるアクエリアス経口補水液の水・電解質補給効果 - ランダム化二重盲検プラセボ対照クロスオーバー比較試験 -. 薬理と治療 2023, 51(6): 893-907.



入る水 代謝水 出る水
 約1,000ml + 約1,200ml + 300ml ≒ 約900ml + 約1,600ml

いくつか知ってる？

心臓の豆知識

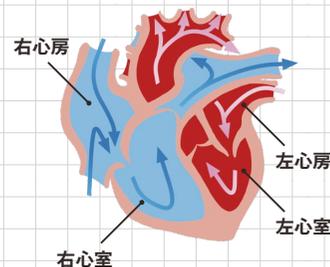


国立研究開発法人 国立循環器病研究センター 研究所
心臓再生制御部 部長
菊地 和

心臓はヒトの胎児が発生する過程で最も早く作られ、働き始める臓器の一つです。心臓が拍動する回数は、一分間に平均80回、一日10万回、一生では約30億回になると考えられています。寝ている間も黙々と血液を全身に送り出し、全ての生命活動を支えています。

01 心臓の意義（血液の大循環）

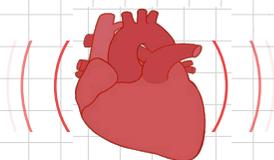
心臓はきれいな血液を全身に送り出すポンプです。全身の組織に酸素を供給した血液は右心房に集まり、そこから肺に送られることで再び新鮮な酸素を取り込みます。その後、左心房を経由して、分厚い筋肉を持つ左心室から一度に約70~80mLの血液が全身に送り出されます。



02 心臓は自律的に動く

心臓は手足のように自分の意志で動かすことはできません。心臓は母親の胎内で作られると同時に拍動を始め、寝ている間もその運動を続ける「自動能」を持っています。

寝ている間も運動を続ける
自動能



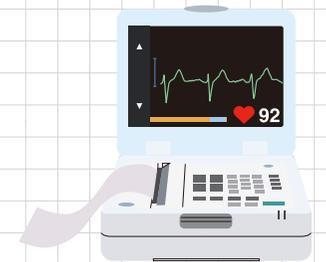
03 心臓の大きさと重さ

心臓の大きさは、成人で握りこぶし大よりやや大きく、重さは約200~300gです。病気などで負荷がかかると心臓は大きくなりますが、厳しいトレーニングをこなすスポーツ選手で、心臓のポンプ機能が強化され、健康的に心臓が大きくなることもあります。



04 心臓の電気発生

心臓が拍動する時に約90mVほどの微弱な電圧が発生します。その微弱な電圧変化を皮膚から計測して記録したのが心電図です。心臓の動きと電圧の変化は密接に関係しているため、心電図検査で心臓機能の異常を見つけることができます。



05 ヒトと動物の拍動の回数の比較

ヒトの心拍数は毎分約80回ですが、心拍数は動物の間で大きく異なり、哺乳類で最も心拍数が早いヨーロッパヒメトガリネズミは毎分1,200回、逆に最も遅いシロナガスクジラでは毎分2回であることが分かっています。



参考文献

- 1) 日経ウーマノミクスプロジェクトカラダ研究室 <https://nwp.nikkei.com/karada/quiz/20170508/a4.html>
- 2) Vornanen M. Maximum heart rate of soricine shrews: correlation with contractile properties and myosin composition. Am J Physiol 262:R842-51, 1992.
- 3) Goldbogen JA, et al. Extreme bradycardia and tachycardia in the world's largest animal. Proc Natl Acad Sci USA 116: 25329-25332, 2019.

＼お酢／のチカラで夏バテ予防 限定メニューのご紹介

ビタレーザキッチン 吹田SST店

暑い季節が続くと食欲がなくなったり、身体がだるくなったりと、いわゆる『夏バテ』になりやすくなります。『夏バテ』は発汗などで失われる水分やミネラル不足が原因の一つと考えられています。

『ビタレーザキッチン 吹田SST店』では夏の期間のランチタイム限定で、『夏バテ』に効くメニューを提供しております。

鶏もも肉のグリル～水茄子のラビゴットソース～



ラビゴットソースとは、お酢や野菜のみじん切りをベースとしたさっぱりソースで、『元気を回復させる』の意を持つ西洋で一般的なソースです。

水分が多く含まれている夏野菜の水ナス、トマト、きゅうりには、身体の熱を冷ます働きがあり、またカリウムも豊富で、体内の塩分濃度を調整する働きも期待できるため、塩分をとりやすい夏に最適な食材となります。

Vegetable

Vinegar

夏になると、体の熱を冷ましたり水分補給のために、冷たいものを多く摂りがちです。

冷たいものばかりでは胃腸に負担がかかり、食欲不振の原因になるため、今回、ラカント低糖質万能うまみ酢を使ったさっぱりとしたソースに温かくジューシーなチキングリルを合わせた『鶏もも肉のグリル～水ナスのラビゴットソース～』を期間限定ランチとして販売いたします。

※) 本メニューはビタレーザキッチン 吹田SST店でのみ取り扱っており、11時～15時のランチタイム限定メニューとなりますことご了承ください。



ラカント
低糖質万能うまみ酢

ビタレーザキッチン 吹田SST店

住所 〒564-0002 大阪府吹田市岸部中5丁目1-1
オアシスタウン吹田SST 1階

電話番号 06-6310-0262

営業時間 火・水・木 10:00～20:00 (L.O. 19:00)
金・土・日 10:00～21:00 (L.O. 20:00)

定休日 月曜定休日

店舗情報はこちら ▶

