

# 「寝たきりを半分に減らす」

## ～血管を守る生活術～



血圧、血糖、コレステロール、ちょっとだけ高い状態が続いていると病気といわれていなくてもすごい速度で動脈硬化が進みます。動脈硬化が引き起こす脳梗塞などの脳血管疾患は日本人の寝たきりの原因の約半数を占めています。本人や家族が地獄の苦しみを味わう「寝たきり」「認知症」にならないように以下のポイントで大切な血管を動脈硬化から守りましょう。

### 【自分の状態を知る 血圧、体重を測る！】

最も大切なことは健康への関心を持ち、自分自身の状態を客観的に知ることです。朝起きたらおしっこの後に血圧と体重を測ります。血圧は最も簡単に測れて最も影響の大きな要因です。朝の上の血圧は高齢者 135、若年者・中年者 125、日中は高齢者 140、若年者・中年者 130 を超えていたら貴方は立派な高血圧！保健師や専門医に相談しましょう。

同様に体重も重要な健康のバロメーターです。健康増進のために肥満の人も肥満でない人も朝起きたら体重を測りましょう。

### 【野菜から食べる！】

満腹感はまず五感で感じることから始まります。そして食べたものが吸収されて脳に届くことによって満足感を感じます。通常、食事開始から 20-30 分かかります。その上吸収の速い食品は、急速なインスリン（血糖血を下げるホルモン）の分泌をすい臓に要求します。積もり積もると、すい臓が脆弱な私たち日本人のすい臓に負担をかけます。

食事のはじめに 10 分間野菜を食べると野菜に含まれる食物繊維が消化管の壁に繊維の壁を作り吸収の速度を緩やかにしてくれます。また、野菜の繊維が余計な糖分、脂肪分や塩分を吸着して排泄を促します。

動脈硬化は食後の血糖と脂肪の血中濃度が高い時に進みます。血糖や血中脂質濃度の上昇を抑えることは動脈硬化の進行を抑えます。

### 【内容を変える 動物性から植物性へ！】

同じカロリーでも燃えやすい栄養と貯めやすい栄養がありそうだと私たちは考えています。又同じカロリーでも植物性食品は動物性食品に比べてたくさんの量を食べることが出来ます。たくさん食べたい人ならなおさら植物性食品がお勧めです。例えばカツ丼一杯 1000 kcal ですが、ざる蕎麦なら 3 人前です。また植物性食品は吸収の速度が緩やかなものが多いです。

### 【寝たきりを半分に減らす 3つのポイント！】

- (1) 毎朝、血圧を測る
- (2) 毎朝、体重を測る
- (3) 食事はサキベジ（食事のはじめに沢山野菜を食べる）